



Pochierter Lachs

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	30 Min.
Garzeit	20 Min.
Portionen	4
Gerät	CombairSteamer V2000 ab 2021

auf Zucchini-puffer mit grüner Soße

Grüne Soße

1 Bund Kerbel
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
25 g Kresse
100 g Nature-Joghurt
1 TL Zucker
1 TL Senf
1 TL Salz
50 g Crème fraîche

Zucchini-puffer

200 g Kartoffeln/Erdäpfeln gepellt, geschält
200 g Zucchini
1 TL Salz
etwas Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Lachs

4 Lachsfiletstücke ohne Haut, à 100 g
Olivenöl zum Einfetten





etwas Fleur de Sel

Grüne Soße

Alle Zutaten bis einschließlich Salz pürieren, Crème fraîche begeben, verrühren.

Zucchini-puffer

Pellkartoffeln und Zucchini an einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben, salzen und mit Pfeffer abschmecken.

Reichlich Olivenöl in einer großen, beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffel/Erdäpfel-Zucchini-Mischung in die Pfanne geben und 4 Puffer formen. Puffer bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten. Warmstellen.

Lachs

Fisch auf ein geöltes Edelstahlblech legen und mit Dämpfen 48 °C 20 Minuten lang garen.

Anrichten

Lachsfiletstücke mit etwas Fleur de Sel bestreuen und auf Zucchini-puffern anrichten. Grüne Soße dazu servieren.

Garschritte

Dämpfen 48 °C während 20 Min.

Tipps

Pellkartoffeln/Erdäpfel vom Vortag eignen sich noch besser zum Reiben.

Zubehör

Edelstahlblech

Stabmixer oder Standmixer

Zusätzliche Informationen

Erstellt am 26.01.2022

