

Gedämpfter Lachs im Lauchnest

© Joachim Brendel

für 4 Personen

4 St	Lachs Filets à 160 g
900 g	Lauch
6 St	Frühlingszwiebeln
3 St	Zwiebeln, mittelgroß
3 St	Knoblauchzehen, groß
½	Zitrone (Saft)
2 TL	Pfefferkörner, schwarz
2 TL	Pfefferkörner, weiß
1 TL	Senfkörner
1 TL	Dillsaat
1 TL	Koriander
2 TL	Wachholderbeeren
1 TL	Pimentkörner
½ TL	Nelken
4 St	Lorbeerblätter

reichlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle
reichlich grüner Dill Grün oder getrocknet
etwas Salz

Zubereitung

Ohne Schnellkochtopf oder Dampfkochtopf:
in einen großen Topf mit Deckel einen kleinen Topf stellen, so das ca. ½ Liter Wasser aufgefüllt werden kann, ohne dass es beim Kochen in den inneren Topf fließt.

Den Lauch und die Frühlingszwiebeln in ca. 10 bis 15 cm lange, möglichst feine Streifen schneiden und aus der Mühle pfeffern.

Lachs säubern, abtupfen und von allen Seiten kräftig mit Zitronensaft beträufeln, räftig aus der Mühle pfeffern, etwas salzen und mit reichlich grünem oder getrocknetem Dill bestreuen. Etwas ruhen lassen

Lauch und Frühlingszwiebeln in einer Richtung in den kleineren Topf schichten, darauf die Lachsstücke legen. 1 EL Wasser zugeben und den Topf in den größeren Topf stellen. ½ L Wasser (nur!) in den großen Topf geben. Die Lorbeerblätter und alle Gewürzkörner sowie die geviertelten Zwiebeln ins Wasser geben, zusätzlich noch etwas Lauch. Topf schließen.

Nachdem das Wasser kocht, Hitze zurücknehmen (Stufe 1 Elektro) und ca. 30 Minuten behutsam geschlossen dämpfen. Bei Schnellkochtöpfen oder Dampftöpfen ist nach dortiger Vorschrift zu verfahren.

Ein leichtes, köstliches Fischgericht, zudem höchstmöglich kalorienreduziert.

Reis oder Baguette passen gut dazu.

