Artikel vom 02.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 22:04 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/zitronen-kraeuter-lachs-auf-gedaempftem-gemuese

Zitronen-Kräuter-Lachs auf gedämpftem Gemüse



Foto: Karin Schieban

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Lachsfilets (je circa 150 g)

1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)

Olivenöl

1 TL Senf

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

frische Kräuter nach Geschmack (zum Beispiel Dill, Petersilie, Thymian)

Nudeln:

4 große Mohrrüben

1 EL Olivenöl

1 kleine Schalotte (fein gehackt)

Optional: Chiliflocken für etwas Schärfe

Zubereitung:

Zitronensaft, Zitronenabrieb, Olivenöl, Senf, Knoblauch und die gehackten Kräuter in einer kleinen Schüssel zu einer Marinade verrühren. Die Lachsfilets rundum damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Die Möhren mit einem Sparschäler zu breiten Nudeln verarbeiten. In einem Sieb leicht salzen und 10 Minuten stehen lassen, damit etwas Flüssigkeit entweichen kann. Anschließend kurz abspülen und trocken tupfen.

Eine Pfanne erhitzen und die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten 4 bis 5 Minuten anbraten. Vorsichtig wenden und je nach Dicke weitere 2 bis 3 Minuten garen, dann warmhalten.

In einer zweiten Pfanne Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch glasig anschwitzen. Die Mohrrübennudeln hinzufügen und unter Rühren 2 bis 3 Minuten anbraten, sodass sie bissfest bleiben. Mit Salz, Pfeffer und optional Chiliflocken abschmecken. Die Mohrrübennudeln auf Tellern verteilen und die warmen Lachsfilets daraufsetzen. Mit frischen Kräutern ganieren.

Karin Schieban