

Gedämpfter Lachs mit Fenchel/Karotten



Rezept und Foto von Meike Zeipelt

Zutaten:

1 Fenchelknolle

3-4 Möhren

Zwiebel(n)

1/4l Weißwein oder Brühe

300-400g Lachsfilet

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Fenchelknolle im Foodprozessor (FP) in Streifen schneiden

Möhren ebenfalls im FP in Stifte schneiden

Beides vermischen und in den Dampfarkorb legen

Zwiebelstücke in Chiliöl (oder anderes) bei 140 Grad im Topf mit Flexirührelement kurz anschwitzen.

Mit Weißwein (oder Brühe) ablöschen (ich habe dann die Hitze ausgeschaltet und den Rest vorbereitet, geht aber sicher auch parallel), Flexi kann dann raus.

Lachsfilet säuern, Salz und nach belieben pfeffern (ich habe Zitronenpfeffer genommen) und dann auf das Gemüse betten. Gäreinsatz in den Topf und alles mit dem Deckel schließen. Temperatur auf 140 Grad und Intervallstufe 3 einstellen. Wenn es anfängt zu kochen und gut dampft, die Temperatur auf 110 Grad stellen.

Ich habe es etwa 20 Minuten dampfen lassen und dann den Lachs getestet. Wenn er sehr dick ist, kann es sicher auch länger dauern oder eben kürzer bei zarten Stücken.

Den Gäreinsatz habe ich dann bei 60 Grad in den Ofen gestellt.

Der Sud war gut eingekocht und ich habe nochmal mit Brühe aufgefüllt. Etwas Salz, Pfeffer und Zitrone dazu. Zum Binden habe ich Stärke genommen. Da hat ja jede ihr eigenes Rezept. Bei uns gab es dazu Reis, aber es schmeckt sicher auch mit Kartoffeln oder Brot.

Ich koche selten streng nach Rezept und dies hier war auch mal wieder eine Eigenkreation. Gutes Nachkochen!