



GEDÄMPFTER LACHS MIT AVOCADO-GREMOLATA



Ergibt 3 Portionen

FÜR DEN LACHS:

3 Lachsfilets, frisch (à 100g)
Saft von 1/2 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer

FÜR DIE GREMOLATA:

1 Avocado
Saft von 1 Bio-Zitrone
Zesten von 2 Bio-Zitronen
3 bis 4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie, frisch

ZUBEREITUNG

Lachsfilets unter fließendem Wasser waschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und in einen leicht gefetteten, ungelochten Garbehälter legen. Die Filets bei 75 °C Dampfgarstufe (Einschubhöhe 2) circa 8 Minuten dämpfen. Die Garzeit hängt von der Dicke des Filets ab.

In der Zwischenzeit die Avocado-Gremolata vorbereiten. Dazu die Avocado in kleine Würfel schneiden und mit dem Saft von 1 Bio-Zitrone beträufeln. Zitronenzesten und Olivenöl dazugeben. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Knoblauchzehe schälen, pressen und gemeinsam mit der Petersilie zur Avocado-Zitronen-Mischung geben. Alles gut vermengen und beiseitestellen.

Den fertigen Lachs gemeinsam mit der Avocado-Gremolata servieren. Als Beilagen passen Couscous oder Quinoa.