

Lachs und Seelachs im Lauchmantel

Zutaten:

Für 4 Personen

400 g Lachsfilet
400g Seelachsfilet
1 Zitrone; Saft
Salz
1 Esslöffel 5-Gewuerze-Pulver
2 Stangen Lauch
Frischer Thymian
3/4 Liter Gemüsebrühe

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

1. Die Fischfilets in Streifen schneiden und diese in 4cm lange Stücke. Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und 5-Gewuerze-Pulver würzen.
2. Lauchstangen putzen, der Länge nach halbieren, waschen. Im Wok in der Gemüsebrühe 5 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Je ein Stück Lachs und ein Stück Seelachs mit Lauch umwickeln, mit frischem Thymian und weißem Pfeffer würzen und in den Dämpfeinsatz geben. Die Fischröllchen über der Gemüsebrühe im Wok 20 bis 25 Minuten dämpfen. Mit einer Ingwer-Schnittlauch-Sauce servieren.