

Fisch und Krustentiere:

Lachstranchen auf Frühlingsgemüse mit Soja-Honig-Sauce

Zubereitung Frühlingsgemüse

- ▷ Die Radieschen auf einem ersten Edelstahlblech verteilen, salzen und während 12 Minuten bei 100 °C dämpfen.
- ▷ Die Babykarotten und die Eiszapfen auf das zweite Edelstahlblech legen, salzen und nach 5 Minuten zu den Radieschen in den Garraum geben.
- ▷ Das restliche Gemüse zusammen auf dem dritten Edelstahlblech verteilen, salzen und nach weiteren 3 Minuten ebenfalls in den Garraum geben.
- ▷ Nach 4 Minuten alle Gemüse aus dem Garraum nehmen, leicht salzen und pfeffern und beiseite stellen.

Zubereitung Soja-Honig-Sauce

- ▷ Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Schwingbesen gut vermischen und beiseite stellen.

Zubereitung Lachstranchen

- ▷ Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Edelstahlblech legen.
- ▷ Während 7 Minuten bei 90 °C dämpfen.
- ▷ Aus dem Garraum nehmen und beiseite stellen.

Anrichten

- ▷ Das Gemüse gleichmässig auf 4 flache Teller verteilen.
- ▷ Die Lachstranchen mit einem Metallschaber darauflegen und mit dem Meersalz und den zerstoßenen Pfefferkörnern garnieren.
- ▷ Die Soja-Honig-Sauce vorzugsweise separat dazuservieren.

Garstufen Radieschen

mit Vorheizen – Auflage 1
12 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Babykarotten und Eiszapfen

mit Vorheizen – Auflage 2
7 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Kefen, Erbsen, Bohnen und Broccoli

mit Vorheizen – Auflage 3
4 Minuten 100 °C Dämpfen

Garstufen Lachstranchen

mit Vorheizen – Auflage 1
7 Minuten 90 °C Dämpfen

Zutaten Frühlingsgemüse

4	Radieschen, bis auf 1 cm vom Kraut befreit, unten gerade abgeschnitten
4	Babykarotten, vorsichtig geschält, bis auf 1 cm vom Kraut befreit
4	Eiszapfen, vorsichtig geschält, bis auf 1 cm vom Kraut befreit
50 g	Kefen, Fäden gezogen
8	Erbsenschoten, Erbsen ausgelöst
50 g	Bohnen, gerüstet, schräg halbiert
100 g	Broccoli, in kleine Röschen geschnitten
	Salz und Pfeffer

Zutaten Soja-Honig-Sauce

8 EL	Sojasauce (Kikkoman)
3 EL	Olivenöl
1 EL	Bienenhonig, flüssig

Zutaten Lachstranchen

4	Tranchen Lachs à je 150 g
	Salz und Pfeffer

Zutaten Garnitur

12	schwarze Pfefferkörner, im Mörser zerstoßen
1 TL	grobes Meersalz