



Lachs aus der Spülmaschine



Felix

Rezeptinfo

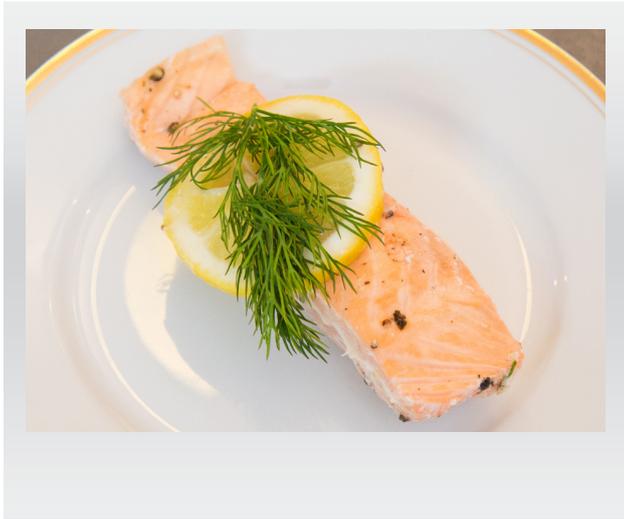
Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 Waschgang 🕒

Je Portion: 1315 kJ, 314 kcal, 0,1 g Kohlenhydrate,
25 g Eiweiß, 24 g Fett, 73 mg Cholesterin, 0,03 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: €



Zutaten

Menge

4	Lachsfilets (à 125 g)
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Frischhaltefolie
8	Zitronenscheiben
4 Zweige	Dill
4 EL	Olivenöl

Zubereitung

Step 1:

Zuerst salzt und pfefferst du die Lachsfilets. Dann den Lachs auf einen großen Bogen Frischhaltefolie legen und mit je zwei Zitronenscheiben und einem Zweig Dill belegen und mit dem Olivenöl beträufeln.

Step 2:

Die Frischhaltefolie in mehreren Lagen um den Lachs wickeln, sodass kein Wasser mehr eindringen kann.

Step 3:

Den Lachs nun in die Spülmaschine legen und den Waschgang (etwa 65 Grad) einschalten. Wenn die Spülmaschine durchgelaufen ist, kannst du den Lachs heraus nehmen und servieren.

Tipp

Statt frischem Lachs kannst du auch Lachs aus dem Tiefkühler benutzen. Diesen solltest du aber vor der Zubereitung langsam im Kühlschrank auftauen lassen.