



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

## VitaCuisine

### Lachsfilet mit Gemüsenudeln und Gurkensauce

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Lachsfilets
- 1 Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Gurke
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- Petersilie, Kerbel

#### Zubereitung:

- Das Lachsfilet waschen.
- Die Zitrone halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Das Gemüse waschen und mit einem Julienneschneider streifen abziehen.
- Auf die Garplatte (ohne Vertiefung) die Zitronenscheiben legen. Darauf kommen die Lachsfilets.
- Die Frühlingszwiebel der Länge nach durchschneiden und über die Lachswürfel legen. Nach belieben mit Petersilie (oder anderen Kräutern) belegen. Den Timer auf 10 Minuten einstellen.
- Die Gemüsenudeln in den Dampfkorb geben und nach 3-4 Minuten mit dem Fisch mitdämpfen.