# Lachs mit Gemüse, Kartoffeln & Dillsauce

Dampfgaren mit dem Varoma · 4 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 50 Min.

Rezept online

## ZUTATEN

### Garen

- 600 g Wasser, 1 TL Salz
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln, in ca. 3-cm-Stücken
- 400 g Möhren, in Scheiben
- 300 g Zucchini oder Brokkoli, in Stücken
- 4 Lachsfilets ohne Haut (à 125–150 g)
- Salz, Pfeffer, 4 Zitronenscheiben

### Dillsauce

- 20 g Butter, 25 g Mehl
- 250 g Garflüssigkeit (aus dem Mixtopf)
- 150 g Sahne
- 1 TL Gemüsebrühpaste
- 2 EL gehackter Dill (frisch oder TK)
- 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und die Kartoffeln einwiegen.
2. Möhren und Zucchini in den Varoma-Behälter geben. Den Varoma aufsetzen, schließen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
3. Lachs salzen, pfeffern und mit Zitronenscheiben auf den befeuchteten Einlegeboden legen. Einlegeboden einsetzen, Varoma schließen und weitere **12–14 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
4. Garprobe machen (Kartoffeln weich, Lachs gerade gar). Varoma abnehmen und geschlossen warm halten. Gareinsatz herausnehmen und 250 g Garflüssigkeit abmessen, den Rest weggießen.
5. Für die Sauce Butter, Mehl, Garflüssigkeit, Sahne und Brühpaste in den Mixtopf geben und **6 Min./90°C/Stufe 4** kochen. Dill, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 3** verrühren.

> **Tipp:** Den Varoma-Deckel immer von dir weg öffnen und den heißen Dampf abziehen lassen. Statt Lachs geht jedes feste Fischfilet, z. B. Kabeljau oder Seelachs.



Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/