



SLOW GOODS

Bild & Rezept: Nikolas Kerl

## Pochierter Lachs mit Rhabarber-Gurkensalat

Zubereitungsdauer ca. 30 min  
Für 4 Personen

### Zutaten

800 g Lachsfilet  
4 Stangen Rhabarber  
1 Gurke  
1 Bund Dill  
½ Bund Minze  
2 Bio Zitronen  
500 g griechischer Joghurt  
Schalenabrieb einer Zitrone  
Olivöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

**Rhabarber & Gurke rüsten:** Den Rhabarber waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Gleich mit der Gurke verfahren, ohne ihr Inneres zu verwenden.

**Gemüse entwässern & ausdrücken:** Rhabarber- und Gurkenstreifen in eine Schüssel geben und mit einer kräftigen Prise Salz bestreuen, durchmischen und für mind. 15 Min. ziehen lassen. Nach dieser Zeit werden beide Gemüse viel Wasser verloren haben, dieses abgiessen und die Streifen gut ausdrücken.

**Lachs ungewürzt belassen:** Am besten lässt sich der Lachs im Steamer pochieren. Persönlich pochiere ich ihn lieber ungewürzt, um ihn danach geschmacklich abzustimmen. Und er zieht im Steamer nicht zusätzlich Wasser. Ohne Steamer gelingt es genau so gut mit einem Pochiersieb für den Kochtopf. Hier kann nach belieben auch etwas Zitrone oder Weisswein in das Dampfwater gegeben werden.

**Pochieren im Steamer oder im Dünstsieb:** Den Lachs bei 95 °C im Steamer für ca. 6 Min. pochieren (im Kochtopf bei 75 °C: Das Wasser sollte dazu nur leicht köcheln), dann von der Hitze nehmen, im Steamer oder Topf belassen und noch einmal 4 Minuten nachgaren lassen. Darauf achten, dass der Lachs nicht direkt aus dem Kühlschrank kommt, da sonst das Eiweiss während des Pochierens aus dem Lachs austritt.

**Joghurtsauce anrühren:** Währenddessen den griechischen Joghurt, die Minze und den Zitronenabrieb in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

**Dill zum Salat geben & abschmecken:** Den klein gezupften Dill zum Rhabarber-Gurkensalat geben, mit etwas Zitronensaft, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

**Anrichten & servieren:** Den Lachs nach dem Nachgaren sofort anrichten. Er kann in Filetstücken auf dem Teller angerichtet werden. Eine andere schöne Variante ist, den Lachs auf einer Platte anzurichten und das Filet mit einer Gabel leicht zu zerdrücken. Mit der Joghurtsauce, etwas Zitronenabrieb sowie klein gehackter Minze vermengen. So verbinden sich die verschiedenen Geschmacksnuancen auf wunderbare Weise.



Entdecke dieses und weitere Rezepte im  
**Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods**  
[www.slowgoods.ch/blogs/culinarium](http://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)

