



Lachs im Bügelglas mit Gemüse, Kräutern und Chablis pochiert

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edel, einfach, naturbelassener; gesünder kann Kochen nicht sein.

Zutaten

- 650 - 700 g taufisches Lachsfilet, ohne Haut, in 1,5 cm großen Würfeln
- 1 junge Frühlingsmöhre in dünnen Streifen geschnitten
- 1 - 2 Stange weißer Porrée in dünnen Streifen geschnitten
- 1 Stange junge Staudensellerie in dünnen Streifen geschnitten
- 1 vollreife Freilandtomate in Streifen geschnitten
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 3 - 4 El gehackte, frische Petersilie, Thymian und Basilikum
- 1/2 - 3/4 l Chablis
- 30 g kalte Butter
- Salz, Pfeffer, etwas gemahlener Chili
- 4 - 5 kleine Bügelgläser

Zubereitungsart

Schritt1

Das Schichten der Bügelgläser:

Schritt2

Die Hälfte des vorbereiteten Gemüses in die Gläser geben, etwas salzen und pfeffern oder mit etwas Chili würzen. Die Lachswürfel darüber verteilen, wieder würzen.

Schritt3

Mit etwas Zitronensaft - und Abrieb, sowie den Kräutern, dem restliche Gemüse und einen Stich kalte Butter dazu geben. den Chablis aufgießen,

Schritt4

Die Gläser verschließen und in einen ausreichend großen, flachen Topf setzen.

Schritt5

Diesen mit ca. 2 -3 cm hoch mitl kochendem Wasser aufgießen und für 18 - 20 min. in den auf 200° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt6

Anrichtevorschlag:

Schritt7

Beim Öffnen der Bügelgläser, die ich orgineller Weise auch so serviere, wird dem Gast ein unvergleichlicher Duft aus frischem Fisch, Gemüse, Butter und Kräutern entgegen kommen.

Schritt8

Dazu gehen tounierte, junge Kartoffelchen oder ein trockener Duftreis sehr gut.

Schritt9

Ein Glas kühler, trockener Chablis darf ebenfalls nicht fehlen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachs-im-buegelglas-mit-gemuese-kraeutern-und-chablis-pochiert/>