

Gedünsteter Thymian-Rosmarin-Lachs auf Basilikum-Knoblauch-Dressing mit Aloe Vera Gel

Zutaten fürs Filet:

4 x 170 g Lachsfilet
1 Bund frischer Thymian
1 Bund frischer Rosmarin
Natursalz & Pfeffer

Zutaten fürs Dressing:

1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 EL Balsamico
1 EL Sojasauce
Saft einer halben Zitrone
30 ml **Aloe Vera Gel**
1 EL Quark
Natursalz & Pfeffer

Zubereitung:

Legen Sie den gewaschenen Thymian und Rosmarin in eine Pfanne mit erhöhtem Rand und übergiessen Sie die Gewürze mit einem Glas Wasser. Geben Sie die Lachsfilets ins kochende Wasser. Lassen Sie den Fisch fünf bis sieben Minuten bei geschlossener Pfanne köcheln.

Für das Dressing geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Abschliessend giessen Sie die fertige Sauce auf die vorgewärmten Teller und legen Sie den gedünsteten Lachs darauf.

Als Beilage empfohlen: Petersilien- oder Schwenkkartoffeln.