

# Jeder kann kochen, man braucht nur Mut: Pochierten Lachs

SONITZES HAUS  
**WAGENER**  
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben  
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG

Hallo liebe Lecker Schmecker. Hinter dem Herd des Nordhessen Journals steht Nils Kreidewolf, Chefkoch und Inhaber des Bürgerhofs Bad Zwesten. Ihr könnt euch im Moment vom Chefkoch leider nicht mit leckeren Gerichten verwöhnen lassen. Daher hat er wieder ein leckeres Rezept für euch vorbereitet. Heute gibt es daher in der Kategorie „**Jeder kann kochen, man braucht nur Mut**“: **Pochierten Lachs**

Zutaten für 4 Personen

- 4 Stücke Lachs je 180/200g
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Nelken, etwas Zucker, Piemont
- ca  $\frac{1}{4}$ l Weißwein

Schält zu Beginne die Zwiebel, würfelt sie und gebt sie in einen flachen Topf und schwitzt diese an. Dann gebt Ihr alle Gewürze dazu. Während das ganze vor sich hinköchelt, könnt Ihr die Limetten in Scheiben schneiden und eine Hälfte in den Topf geben. Mit dem Weißwein auffüllen und einmal kurz aufkochen lassen. Dann legt Ihr die vier Portionen Lachs in den Sud und macht den Deckel auf den Topf und bei geringer Hitze ca. 20 min ziehen lassen. Als Beilage empfehle ich euch leckere

Kartoffeln und einen frischen Gurkensalat mit Dill. Viel Spaß beim nachkochen, Euer Nils Kreidewolf

**Mehr als das Summen seiner Teile**

