

Nah&Frisch

Professional

Marinierter gegrillter Lachs

Hauptspeise

Fischgerichte

Gartenparty

Italienisch

Kalorienarm

Low Carb

Sommer



ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Die Lachsseite waschen und trocken reiben. Die Chilischote entkernen und zusammen mit dem Salz und den Fenchelsamen fein mörsern. Anschließend die Zutaten mit dem Senf und dem Olivenöl gut vermischen und solange rühren, bis sich eine cremige Marinade ergibt. Den Lachs auf beiden Seiten mit der Marinade bestreichen. Abgedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Lachs in acht Portionen schneiden und auf der Hautseite ca. zehn Min. grillen. Eventuell den Fisch mit Aluminiumfolie bedecken, damit er gleichmäßiger gart. TIPP: Dazu passt gedämpfter Spinat, gekochte Erdäpfel und Sauce Tartare.

ZUTATEN

Zutaten für 6 Portionen:

1.000 g Lachsfilet, mit Haut

2 TL Salz

4 TL Fenchelsaat

4 EL Senf scharf

6 EL Olivenöl

1 Stk. trockene Chilischote