

Frisch vom Grill – Mariniertes Lachs auf Holzplanke

Heiß auf Holz: Duftend gegrillter Lachs auf Holzbrett mit einem leichten Raucharoma. Ein Zedernholzbrett verleiht dem Lachsfilet diesen tollen Geschmack. Durch das indirekte Garen im Grill bleibt der Fisch wunderbar saftig und zergeht auf der Zunge.

Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer
 Portionen: 4

Einkaufsliste:

Für die Marinade:

- Saft von zwei Limetten
- 2 EL Honig
- 2 TL Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- ½ TL brauner Zucker
- 1 Msp Vanillemark
- 1 EL Senf
- 1 EL Olivenöl

Für den Lachs:

- ca. 600 g Lachs auf der Haut
- 1 Limette (halbiert, in feine Scheiben geschnitten)

Außerdem: Zedernholzbrett

Zubereitung:

Die Holzbretter für zwei Stunden, mit einem Gewicht beschwert, in lauwarmes Wasser legen.

Tipp: Das süße, würzige Aroma des Zedernholzes passt gut zu dem Lachsfleisch. Daneben gibt es noch viele andere Räucherhölzer, die jeweils verschiedene Aromen ergeben.

Faustregel: Je dicker das Brett, desto häufiger lässt es sich wiederverwenden!

Aus Limettensaft, Honig, Senf, Olivenöl und den Gewürzen eine gleichmäßige Marinade rühren. Den Grill auf zirka 160 Grad anheizen. Das Zedernholzbrett nun zuerst ohne Belag auf den Grillrost legen und warten, bis es leicht anfängt zu rauchen. In der Zwischenzeit den Lachs in Portionen schneiden, jedoch nicht die Haut durchschneiden.

Tipp: Kaufen Sie den Lachs an der Frischetheke, nicht tiefgekühlt! Die Haut nicht entfernen, diese sollte auch beim Grillen dranbleiben. So wird der Lachs saftiger und bekommt durch das Fett an der Haut mehr Aroma.

Den Rost im Grill nun auf etwa zehn bis 15 Zentimeter über die Hitze legen, den Fisch auf das Brett geben und bei zugedektem Deckel zirka sieben Minute garen. Den Fisch auf dem Brett herausnehmen und mit der Marinade bestreichen. Die halbierten Limettenscheiben in die Spalten im Lachs stecken und noch mals zehn bis 15 Minuten bei zugedektem Deckel garen.

Tipp: Die Einwirkzeit der Marinade ist abhängig davon, wie intensiv die Aromen zur Geltung kommen sollen.

Wenn der Lachs wie gewünscht gar ist (glasig) – einfach erneut leicht mit Marinade bestreichen und warm servieren! Schmeckt toll mit frischem Brot. Eine leichte Gemüsebeilage zum Grillen sind geschmelzte Tomaten oder eine kalte Suppe wie eine Gazpacho, die sich auch zur Vorspeise eignet.

Tipp: Die Garzeit richtet sich nach der Dicke des Filets. Ist es in der Mitte noch sehr glasig, ist das Filet noch nicht gar.