

GEGRILLTER LACHS IN HONIG-SENF MARINADE

GEGRILLTER LACHS IN HONIG-SENF MARINADE

Wenn wir Lust haben zu grillen, das Ganze aber flott gehen soll, dann entscheiden wir uns oft für den E-Grill. Den können wir ohne Probleme auf Balkonien aufstellen und er ist schnell einsatzbereit. Da gab es letztes schon den gegrillten Wolfsbarsch und diesmal hatten wir Lachsfilets in kleinen Alufolienpäckchen mit Honig-Senf Marinade. Eine schöne Beilage war der frische Bulgursalat. Mehr braucht es dazu garnicht unbedingt.



Zutaten für 2-3 Personen:

2 größere Lachsfilets mit Haut (zusammen 650g)

Alufolie

Für die Marinade:

1/2 Bund Petersilie

2 TL Senf

1 EL Honig

50 ml Olivenöl

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Ich schneide jedes der zwei großen Lachsfilets in 3 kleinere Stücke.

Die Marinade mixe ich in einer Tasse. Dafür gebe ich die grob gehackte Petersilie (die hätte vielleicht ein bissl feiner gehackt sein dürfen), Senf, Honig, Öl, Pfeffer und Salz hinein und mixe das Ganze mit einer Gabel bis sich Senf und Honig vollständig gelöst haben.

Die Lachsfilets lege ich nebeneinander und mit der Haut nach unten in einer großen Plastik-Dose aus, dann verteile ich die Marinade darüber und reibe den Fisch rundherum damit ein. So darf er eine Stunde abgedeckt ziehen. Wenn es nicht zu heiß ist lasse ich in draußen stehen, wenn es aber zu warm ist kommt er zur Sicherheit in den Kühlschrank.



Dann lege ich jedes Stück Lachs mit der Haut nach unten auf ein längliches Stück Alufolie, falte die Längsränder auf und drehe die Enden wie Bonbons ein. Die Päckchen bleiben oben offen.



Jetzt wird der Grill angeschaltet und die Lachs-Bonbons werden drauf gelegt. Durch die Alufolie ist der Fisch etwas isoliert – er braucht knapp mehr als 15 Minuten auf dem Grill.



Die fertig gegrillten Lachs-Päckchen vom Grill nehmen und auf den Teller legen. Etwas Bulgursalat oder eine andere Beilage dazu geben und die Päckchen noch etwas weiter öffnen. Achtung – der Fisch ist sehr heiß!

Wie man aber sieht war er perfekt auf den Punkt gegrillt. Das musste einfach nochmal festgehalten werden.

Greift zu!

