



REZEPT 03 | GRILL & BBQ

GEGRILLTE LACHSFILETS IN ZITRONEN-KRÄUTER-MARINADE *vom Grill*

Zarter Lachs, mariniert in frischer Zitrone, Knoblauch und Kräutern – schnell gegrillt und voller Geschmack!



FÜR
4 Personen



VORBEREITUNG
20 Min.



MARINIEREN
1–4 Std.



GRILLZEIT
15–20 Min.
mittlere bis hohe Temperatur



GRILL
Direkte Hitze



METHODE
direkt



ZUTATEN:

LACHS & MARINADE

- 4 Lachsfilets (je ca. 150–200 g, mit Haut)
- 3 EL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch), fein gehackt
- 1 TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack



ZUM SERVIEREN

- Zitronenscheiben
- Frische Kräuter
- Meersalzflocken (optional)

ZUBEREITUNG:

1 VORBEREITEN

Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

2 MARINADE ANRÜHREN

Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren.

3 MARINIEREN

Lachsfilets in die Marinade legen und 1–4 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

4 GRILL VORBEREITEN

Grill für direkte mittlere bis hohe Hitze vorbereiten. Rost gründlich reinigen und gut einölen.

5 LACHS GRILLEN

Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf den Grill legen. 15–20 Minuten grillen, bis der Lachs innen zart und saftig ist und sich leicht mit einer Gabel lösen lässt. Nicht wenden!

6 SERVIEREN

Mit Zitronenscheiben und frischen Kräutern garnieren. Nach Belieben mit Meersalzflocken bestreuen und genießen!

TIPPS & TRICKS

- Nicht wenden! Dadurch bleibt der Lachs besonders saftig und zerfällt nicht.
- Ein Holzplanke (z. B. Zedernholz) sorgt für ein feines Raucharoma.
- Lachs ist perfekt, wenn er in der Mitte noch leicht glasig und saftig ist.
- Passt hervorragend zu Ofenkartoffeln, grünem Spargel oder einem frischen Salat.

EMPFOHLENES EQUIPMENT

- Grill mit Deckel (Holzkohle, Gas oder Pellet)
- Grillzange
- Grillbürste
- Fischwender oder Grillspatel
- Grillmatte oder Holzplanke (optional)



Viel Spass beim Grillen!

Weitere Rezepte und Tipps findest du auf [GRILLONLINE.CH](https://www.grillonline.ch)