



REZEPT 13 | GRILL & BBQ

GEGRILLTE LACHSFILETS MIT ZITRONEN-DILL-SAUCE *vom Grill*

Zart, saftig und voller Frische! Diese Lachsfilets werden auf dem Grill perfekt gegart und mit einer cremigen Zitronen-Dill-Sauce verfeinert – ein leichtes, gesundes und unglaublich leckeres Gericht.



ZUTATEN:



LACHS

- 4 frische Lachsfilets (je ca. 150–180 g, mit Haut)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronenschale (Abrieb)
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer



ZITRONEN-DILL-SAUCE

- 150 g Crème fraîche oder Joghurt
- 2 EL Mayonnaise
- 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TL Zitronenschale (Abrieb)
- 2 EL frischer Dill, fein gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack



ZUM GARNIEREN

- Frischer Dill
- Zitronenscheiben (gegrillt oder frisch)



ZUM SERVIEREN

- Grüner Salat
- Gegrilltes Gemüse
- Reis oder Kartoffeln

ZUBEREITUNG:

- LACHS VORBEREITEN**
Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und evtl. Gräten entfernen.
- MARINADE ANRÜHREN**
Olivenöl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
- LACHS MARINIEREN**
Lachsfilets mit der Marinade einreiben und 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen.
- SAUCE ZUBEREITEN**
Crème fraîche, Mayonnaise, Zitronensaft, Zitronenschale und Dill in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.
- GRILL VORHEIZEN**
Grill für direkte Hitze auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen (ca. 180–200 °C).
- LACHS GRILLEN**
Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf den Grill legen und 5–6 Min. grillen. Vorsichtig wenden und weitere 4–6 Min. grillen, bis der Lachs zart und durch, aber noch saftig ist.
- SERVIEREN**
Mit Zitronen-Dill-Sauce beträufeln, mit frischem Dill und Zitronen garnieren und sofort servieren. Guten Appetit!

TIPPS & TRICKS

- Lachs nicht zu lange grillen, sonst wird er trocken.
- Eine Grillplanke aus Zedernholz verleiht ein feines Raucharoma und verhindert, dass der Fisch anbrennt.
- Die Sauce kann auch mit etwas Honig verfeinert werden.
- Funktioniert auch hervorragend mit Forelle oder Dorade.

EMPFOHLENES EQUIPMENT

- Grill mit Deckel (Kugel-, Gas- oder Keramikgrill)
- Grillzange
- Grillbürste
- Fischwender oder breite Grillzange
- Grillplanke aus Zedernholz (optional)



Viel Spass beim Grillen!

Weitere Rezepte und Tipps findest du auf GRILLONLINE.CH



FÜR
4 Personen



VORBEREITUNG
15 Min.



MARINIEREN
30 Min.



GRILLZEIT
10–12 Min.
(direkt)



GRILL
Gas, Holzkohle oder Pellet



METHODE
direkt