

Grilllachs mit zwei Saucen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

2 Blatt Grill-Wrap von Do it + Garden
4 Tranchen Wildlachs à ca. 150 g
Fleur de sel
1 TL BBQ-Würzmischung

Saucen:

1 Ei
1,5 dl Sonnenblumenöl
1 TL milder Senf
1 Zitrone
2 EL Saurer Halbrahm
Salz, Cayennepfeffer
2 Tomaten
1 EL Kräuternessig

1. Ei, Öl und Senf in einem hohen Messbecher mit dem Stabmixer zu einer Mayonnaise pürieren. Die Hälfte der Zitrone auspressen. Saft und Sauerrahm unter die Mayonnaise rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.

2. Für die zweite Sauce Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen. Herausheben und die Haut abziehen. Tomaten klein würfeln. Salzen und mit Essig aromatisieren.

3. Grill-Wrap-Blätter gemäss Anweisung auf der Verpackung vorbereiten. Je 2 Lachstranchen auf ein Blatt legen. Mit Salz und BBQ-Würzmischung würzen. Fisch samt Wrap-Blatt auf den Grill legen und bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten grillieren. Für stärkeres Räucheraroma während der letzten Garminuten die Temperatur erhöhen, sodass sich der Grill-Wrap dunkel verfärbt. Saucen und restliche Zitrone dazuservieren. Dazu passen neue Schalenkartoffeln.

TIPP Man kann den Fisch auch auf Alufolie grillieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
 + 20 Minuten einweichen

Pro Person ca. 30 g Eiweiss, 51 g Fett,
 2 g Kohlenhydrate, 2400 kJ/580 kcal



MSC (Marine Stewardship Council) steht für eine zertifizierte, nachhaltige Fischerei. Die Fische und Meeresfrüchte stammen immer aus Wildfang. MSC

leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der Ressourcen - der Fische und ihrer Umwelt - in den Weltmeeren.