Lachsfilet

Grillzeit: ca. 8 Minuten

Zutaten

1 Lachs-Steak ca. 200 g (je Person)
Zitronensaft
Olivenöl (gentile)
schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
grobes Meersalz

für die Senfsauce

25 g mittelscharfer Senf
3 EL Zucker
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl (gentile)
Salz, schwarzer Pfeffer

Grillzubehör: Keramik-Grillpfanne

Zubereitung

- Lachsfilets abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen
- Lachsfilets auf einem Teller oder in einer Auflaufform ablegen
- Filets auf allen Fleischseiten dünn mit Zitronensaft einpinseln, salzen, pfeffern und mit Olivenöl einpinseln
- mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 20 -30 Minuten ziehen lassen

- Senf in einer kleinen Schüssel mit Zucker und Essig glatt rühren
- Öl nach und nach unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Senfsauce abgedeckt kalt stellen

- Keramik-Grillpfanne auf Grill auflegen
- Grill bei starker Hitze mit geschlossenem Deckel auf 200°C vorheizen
- Fischfilets gegenüber der Hautseite auflegen und ca. 6 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen - **Temperatur bei 200°C halten**
- Filets wenden und ca. 2 Minuten weitergrillen, Temperatur darf jetzt leicht abfallen

Anmerkung

Bei sehr hochrückigen Filetstücken wird sich die Grillzeit leicht erhöhen, jedoch sollte die Grilltemperatur belassen werden.

Standardbeilage ist bei uns Basmatireis.

Angerichtet auf einer Scheibe (angeröstetem) Roggenbrot, abgedeckt mit einigen Salatblättern unter dem Filet und abgeträufelt mit 2 EL Senfsauce bietet jedoch eine willkommene Abwechslung.

© by Dieter Schierbaum