

Kräuterkruste-Lachs vom Grill mit Zitronenpfeffer

Perfekt gegrillter Lachs mit aromatischen Kräutern liefert Omega-3-Fettsäuren und Protein, ohne den Blutzucker in die Höhe zu treiben – ideal für ein ausgeglichenes Blutzuckermanagement.

Vorbereitung: 8 min

Kochen: 12 min

Gesamt: 20 min

Portionen: 2

GL 0.0 / GI 0

Zutaten

wild-caught preferred Lachsfilets mit Haut

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Olivenöl-Kochspray

Anleitung

Step 1

Heize deinen Grill im Freien auf mittlere Hitze vor (etwa 190 °C) oder stelle eine gusseiserne Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf deinen Herd. Lass die Kochfläche 3-4 Minuten aufheizen, bis sie gleichmäßig heiß ist.

Step 2

Vermische in einer kleinen Schüssel den gehackten Dill, die Petersilie, die Zitronenschale, die Hälfte des Salzes und die Hälfte des schwarzen Pfeffers. Mische alles gut durch, um die Kräuterkrustenmischung herzustellen.

Step 3

Tupfe die Lachsfilets mit Küchenpapier vollständig trocken, um ein gutes Anbraten zu gewährleisten und ein Ankleben zu verhindern. Bestreiche die Oberseite jedes Filets mit der Hälfte des Olivenöls und beträufle sie mit Zitronensaft.

Step 4

Drücke die Kräutermischung großzügig auf die geölte Seite der Lachsfilets und schaffe eine gleichmäßige Kruste, die die gesamte Oberfläche bedeckt. Das Öl hilft den Kräutern, während des Kochens zu haften.

Step 5

Bestreiche die vorgeheizte Kochfläche mit dem restlichen Olivenöl. Lege die Lachsfilets mit der Kräuterkruste nach oben auf den Grill oder in die Pfanne, mit der Hautseite nach unten. Brate sie 4-5 Minuten ungestört, um eine knusprige Haut zu entwickeln.

Step 6

Würze die Oberseite mit der Kräuterkruste mit dem restlichen Salz und Pfeffer. Wende den Lachs vorsichtig mit einem Fischwender und achte darauf, dass die Kräuterkruste intakt bleibt.

Step 7

Brate die Seite mit der Kräuterkruste 3-4 Minuten, bis die Kräuter duften und leicht golden sind und der Lachs eine Kerntemperatur von 63 °C erreicht. Der Fisch sollte sich leicht mit einer Gabel zerteilen lassen, aber in der Mitte noch saftig sein.

Step 8

Nimm den Lachs von der Hitze und lass ihn 2 Minuten ruhen, bevor du ihn servierst. Der Fisch gart während dieser Ruhezeit leicht nach, was perfekt saftige, zarte Ergebnisse mit einer aromatischen Kräuterkruste garantiert.