

Kräuterkruste-Lachs vom Grill mit mediterranen Aromen

Omega-3-reicher Lachs mit frischen Kräutern und Knoblauch ergibt eine blutzuckerfreundliche Mahlzeit, die die Herzgesundheit unterstützt und nachhaltige Energie ohne Glukosespitzen liefert.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 8 min

Gesamt: 18 min

Portionen: 4

GL 0.4 / GI 26

Zutaten

Fresh herbs provide antioxidants with zero glycemic impact frisches Basilikum, gehackt

Rich in vitamin K and has negligible effect on blood sugar frische Petersilie, gehackt

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism Knoblauch, fein gehackt

Acidic component helps lower glycemic response of meals frischer Zitronensaft

Excellent protein source with omega-3s, zero glycemic impact Wildlachsfilets, je 140 g

To taste, contains piperine which may enhance nutrient absorption grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Provides healthy fats and Mediterranean flavor without affecting blood sugar grüne Oliven, gehackt

For garnish, minimal carbohydrate content frische Zitronenscheiben, dünn

logifoodcoach.com/recipes/kraeuterkruste-lachs-vom-grill-mit-mediterranen-aromen

Use olive oil or avocado oil spray for heart-healthy fats Kochspray

Anleitung

Step 1

Heize deinen Grill auf hohe Hitze vor (etwa 230-260°C). Bei einem Gasgrill alle Brenner auf hohe Stufe stellen und den Deckel für 10 Minuten schließen. Bei Holzkohle warten, bis die Kohlen mit weißer Asche bedeckt sind und rot glühen. Den Grillrost leicht mit Kochspray einsprühen, während er von der Hitzequelle entfernt ist, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

Während der Grill heizt, die Kräutermischung vorbereiten, indem du das gehackte Basilikum, die Petersilie, den fein gehackten Knoblauch und den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel vermischt. Gut umrühren, um eine stückige Paste zu erhalten, die am Lachs haftet. Diese frische Kräuterkruste fügt unglaublichen Geschmack ohne jegliche Kohlenhydrate oder Blutzuckerwirkung hinzu.

Step 3

Die Lachsfilets mit Küchenpapier vollständig trocken tupfen, dann beide Seiten leicht mit Kochspray einsprühen. Die Fleischseite großzügig mit grob gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Die Kräuter-Knoblauch-Mischung in vier gleiche Portionen teilen und fest auf die Oberseite jedes Filets drücken, um eine dicke Kruste zu bilden, die auf dem Grill schön karamellisiert.

Step 4

Die Lachsfilets mit der Kräuterseite nach unten direkt auf den heißen Grillrost legen. Den Deckel schließen und 3-4 Minuten grillen, ohne sie zu bewegen – du wirst sehen, wie die Ränder beginnen, undurchsichtig und weiß zu werden. Dieses anfängliche Anbraten erzeugt eine geschmackvolle Kruste, während das Innere saftig bleibt.

Step 5

Die Lachsfilets vorsichtig mit einem breiten Pfannenwender wenden und auf ein Stück Alufolie auf dem Grill legen. In eine kühlere Zone des Grills verschieben oder die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Weitere 3-4 Minuten garen, bis der Lachs eine innenTemperatur von 63°C erreicht und sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, aber in der Mitte noch leicht glasig ist für optimale Konsistenz.

Step 6

Den Lachs vom Grill nehmen und auf vorgewärmte Teller geben. Jedes Filet mit gehackten grünen Oliven und einer dünnen Zitronenscheibe garnieren. Sofort servieren zusammen mit nicht-stärkehaltigem Gemüse oder einem großen gemischten grünen Salat, um eine vollständige blutzuckerfreundliche Mahlzeit zu kreieren, die nachhaltige Energie ohne Glukosespitzen liefert.