



BEEF!-Lachs mit spicy Salat

 Mittel  2 std  40 min  4 Personen

Zutaten

- 1 kg Lachsfilet
- 1 Zedernholz Brett
- 2-3 EL BBQ-Spice
- 300 g blaue Kartoffeln
- Meersalz
- 2 Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel
- Pflanzenöl
- 8 Kirschtomaten
- 2-3 kleine Chilischoten
- 15 g fermentierte schwarze Bohnenkerne
- 2 Bio-Limetten
- 3 EL Sojasauce
- 2 - 3 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- Salatgurke
- Lauchzwiebel
- 6 Stiele frischer Koriander
- 25 g zarte Erbsensprossen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1/2 TL Kümmel, Koriander- und Fenchelsamen

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Das Zedernholz Brett ca. 2 Stunden kalt wässern.

Schritt 02

Den Grill auf 170-180 °C vorheizen. Lachs kalt abwaschen, trocken tupfen und mit dem Rub einreiben. Mit der Hautseite auf das Brett legen. Lachs auf dem Brett auf den Grillrost legen. Geschlossen ca. 25-30 Minuten grillen.

Schritt 03

In der Zwischenzeit Kartoffeln abbürsten und in Salzwasser nicht zu weich kochen. Fenchel putzen, abwaschen und in dünne Scheiben hobeln. Den Fenchel ca. 20 Minuten in eisgekühltes Wasser legen (so bleibt er schön knackig).

Schritt 04

Zwiebel schälen und in nicht zu feine Ringe schneiden. Zwiebelringe und etwas Öl mischen. Mit den Kirschtomaten auf dem Grill kurz rösten. Chilischoten putzen und fein hacken. Dann mit den schwarzen Bohnen und den gegrillten Tomaten in einem Mörser grob zerkleinern. Mit dem Saft von 1 Limette, der Sojasauce, dem Olivenöl und dem Essig zu einer Marinade rühren und abschmecken.

Schritt 05

Fenchel abtropfen lassen. Gurke abwaschen und mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Übrige Limette abwaschen und in Scheiben schneiden. Limettenscheiben, Zwiebelringe und übriges vorbereitetes Gemüse in eine Schüssel geben. Marinade untermischen. Koriandergrün und Erbsensprossen abwaschen, trocken tupfen und unter den Salat mischen.

Schritt 06

Pfefferkörner, Kümmel, Koriander- und Fenchelsamen sowie 1 TL Meersalz im Mörser grob zerstoßen. Kartoffeln abgießen und abschrecken. Dann sacht andrücken, mit Öl bestreichen und auf dem heißen Grill rösten. Grillkartoffeln und Würzmix mischen. Lachs vom Grill nehmen und mit Kartoffeln und Salat anrichten.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür