

Gegrilltes Lachsfilet mit Zitronenpfeffer und Rucola



Zutaten für zwei Personen:

ca. 300 g frisches Lachsfilet mit Haut

Olivenöl

Zitronenpfeffer

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 kleiner Bund Rucola

2-4 Kirschtomaten (optional)

Hilfsmittel:

Elektrogrill oder Grillpfanne

1. Lachsfilet waschen, trocknen und sorgfältig entgräten.

2. Elektrogrill oder Grillpfanne auf etwas höherer Leistung vorheizen, mit Olivenöl einstreichen und den Lachs mit der Hautseite nach unten auflegen. Mit Zitronenpfeffer und etwas Meersalz bestreuen.

3. Geduldig warten, bis der Lachs fast ganz durchgezogen ist, dann kurz auf der anderen Seite fertig braten.

4. Inzwischen beim Rucola die harten Stängel abschneiden, auf einem Teller anrichten. Pfeffern, leicht salzen, mit Zitronen-

saft und mit 1 TL Olivenöl pro Portionsteller beträufeln.

5. Optional noch mit Kirschtomaten garnieren.

Hinweise:

Wenn der Lachs sehr frisch ist (Sushi-Qualität), braucht er an den oberen Stellen nur leicht glasig angebraten sein.

Zitronenpfeffer siehe eigenes Rezept. Bei industriellen Produkten ist meist Salz schon enthalten.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 19.01.2023