Gegrillter Lachs mit Zitronen-Knoblauch-Marinade

Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	5 g
Koriander, frisch	5 g
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Lachsfilet, tiefgefroren	600 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Gefrierbeutel, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart), Grill

1. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.

2. In den Mixbehälter Petersilie, Koriander und Knoblauch geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Olivenöl, Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und 30 Sek./Stufe 3 verrühren.

3. Lachsfilet waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel oder einem Gefrierbeutel Lachsfilet mit der Marinade vermischen. Anschließend für mindestens 1 Stunde oder am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

4. Grill vorheizen. Lachsfilet aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen. Auf dem heißen Grill rundherum ca. 5–6 Min. braten. Gegrillten Lachs mit Zitronen-Knoblauch-Marinade vom Grill nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst diese Marinade auch für Garnelen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	383 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	27 g