



# Gegrillter Pulled Lachs mit Champignons

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍳 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojasauce	6 EL
Öl	3 EL
Brauner Zucker	1 EL
Cayennepfeffer	0.5 TL
Tabasco	1 ml
Champignons, braun	350 g
Koriander, frisch	10 g
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Pinsel, Küchenpapier, Grill

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Lachs waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel 4 EL Sojasauce mit 2 EL Öl, Knoblauch, Rohrzucker, 1 EL Limettensaft, Limettenschale, Cayennepfeffer und zwei Spritzern Tabasco verrühren. Lachs darin min. 15 Min. marinieren.
3. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Koriander grob hacken.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons ca. 5 Min. scharf anbraten. Mit 2 EL Sojasauce ablöschen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
5. Grill anheizen. Lachs aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill je nach Dicke ca. 5–10 Min. dunkelbraun grillen, sodass sich eine leichte Kruste bildet. Dabei etwas mit der Marinade bepinseln. Champignons auf dem Grill ebenfalls ca. 2 Min. erhitzen.
6. Lachs auf einen Teller geben und mithilfe von 2 Gabeln zerzupfen, mit übriger Marinade beträufeln. Champignons dazugeben und gegrillten Pulled Lachs mit Koriander servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Ofenkartoffeln mit Käse-Topping](#).

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	399 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	27 g