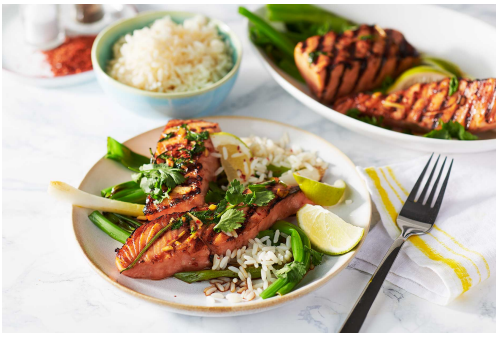
Lachsfilet in Thai-Marinade



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Ingwer, frisch	20 g
Koriander, frisch	20 g
Sojasauce	2 EL
Öl	1 EL
Chili, gemahlen	
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Limetten	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Anschließend waschen und zum Temperieren beiseitestellen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln. In einer Schüssel 2–3 Stiele Koriander mit Sojasauce, Öl, Ingwer und etwas Chili mischen.

2. Lachs in 4 Stücke teilen, in die Marinade geben und zum Durchziehen beiseitestellen. Frühlingszwiebeln waschen und Enden entfernen. Limette waschen, halbieren und die Hälften jeweils vierteln. Restlichen Koriander klein zupfen.

3. Lachs aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und auf dem heißen Grill (nach Belieben auf einer Alugrillschale) von jeder Seite je nach Dicke ca. 5–7 Min. kross und goldbraun grillen, dabei mit etwas Marinade bepinseln. Frühlingszwiebeln die letzten ca. 2–3 Min. unter Wenden mitgrillen. Mit Salz würzen und mit Limettenschnitzen und übrigem Koriander servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	22 g