

## Lachs braten: Diese 7 Fehler solltest du vermeiden

Lachs ist bei vielen ein gern gesehener Gast auf dem Teller. Wenn der doch bloß vorher nicht immer in der Pfanne kleben und so schnell trocken werden würde ...

Dabei ist es wirklich kein Hexenwerk ein frisches Lachsfilet richtig zu braten. Wenn du diese 7 Fehler vermeidest, wird dein Lachs auch in der heimischen Pfanne super zart und saftig!

### Fehler 1: Lachs direkt in die Pfanne legen

Lege das Lachsfilet **nicht direkt aus der Verpackung in die Pfanne**. In den Tüten und Packungen bilden sich am Fisch schnell Bakterien, die du beim Essen lieber nicht haben möchtest.

Die Devise: **Fisch vor dem Braten immer kurz unter fließendem Wasser abspülen** und anschließend mit etwas Küchenpapier trockentupfen. Dann spritzt es beim Einlegen in das heiße Fett auch nicht so stark.

### Fehler 2: Lachshaut nicht einschneiden

Wenn du den Fisch mit Haut garen willst, solltest du ihn **nicht braten, ohne vorher die Haut einzuschneiden**. Durch die Spannung auf der Hautfläche wölbt sich das Filet auf, verliert den Kontakt zum Pfannenboden und kann dann nicht gleichmäßig garen.

Um das zu vermeiden, **schneide die Haut mit einem scharfen Messer ein paar Mal ca. 0,5 cm tief ein**.

### Fehler 3: Die falsche Pfanne

Zum Braten von Lachsfilet solltest du **Pfannen ohne Beschichtung besser im Küchenschrank lassen**. Gusseisen- und Edelstahlpfannen sind eher für hohe Temperaturen und scharfes Anbraten von Fleisch geeignet. Am unbeschichteten Pfannenboden klebt Fisch schnell an und fällt beim Wenden auseinander.

Darum **verwende eine antihafbeschichtete Pfanne** - die eignet sich bestens für schonendes Garen und Braten bei niedrigeren Temperaturen wie sie dein Lachs gern hat.

### Fehler 4: Die falsche Menge Öl

Wichtig ist, dass du **die richtige Ölmenge** verwendest. Brätst du deinen Fisch mit zu wenig oder ganz ohne Öl, kann der Lachs schnell am Pfannenboden ankleben. Verwendest du deutlich zu viel, spritzt dir das Öl quer durch die Küche - das sorgt nicht nur für Fettflecken sondern oft auch für Verbrennungen.

Gib für ein ca. 200 g schweres Lachsfilet **1 Esslöffel Öl zum Braten in die Pfanne** - das reicht dem Fisch zum Schwimmen.

### Fehler 5: Pfanne zu stark erhitzen

Dieser Punkt ist besonders wichtig: Mache nicht den Fehler dein **Lachsfilet bei zu starker Hitze zu braten**. Dann tritt das im Fisch enthaltene Eiweiß aus und das Filet wird total trocken.

Um das zu vermeiden erhitzt du die Pfanne, gibst das Öl hinzu, legst den Fisch hinein und reduzierst dann sofort die Hitze. Den Lachs garst du dann langsam bei **mittlerer bis schwacher Hitze**.

### Fehler 6: Lachs zu häufig wenden

Lachs ist ein echter Faulenzer und kann es überhaupt nicht leiden, wenn er in der Pfanne ständig gewendet wird. **Durch die häufige Bewegung fällt der zarte Fisch auseinander**, wird trocken und hat mit einem saftigen Filet nicht mehr viel gemein.

Nachdem der Fisch in der Pfanne gelandet ist, gib ihm etwas Zeit. **Wende ihn erst dann, wenn er zur Hälfte gar ist** und belasse es bei diesem einmaligen Wendemanöver.

### Fehler 7: Lachs nur nach Rezeptzeit garen

Nach Rezept zu kochen ist kein Fehler. Du solltest dich aber beim Lachsbraten **nicht immer blind auf die Garzeit verlassen, die in Rezepten steht**. Jedes Filet hat eine unterschiedliche Größe und Dicke. Wenn du nur auf die angegebene Zeit achtest, kann der Lachs schnell zu trocken werden.

Verlasse dich daher am besten auf dein Auge. Wenn das

## Lachs braten: Diese 7 Fehler solltest du vermeiden

Filet von **beiden Seiten gegart** ist (farblich etwas heller als im Rohzustand) und **in der Mitte noch ein kleines bisschen glasig** aussieht (noch einen saftigen Kern hat), ist er perfekt gegart.

Filet parat? Dann heißt es nun: Pfanne auf den Herd und losbraten.