

## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig



Es gibt meiner Meinung nach nicht viel, was ein gemeinsames Grillen an einem perfekten Sommerabend mit Freunden oder der Familie toppen kann. Abgesehen von den Mücken, die einen umzingeln, ist alles einfach nur schön – vor allem schön lecker.

Der Tisch ist gedeckt mit Schüsseln voll Salat, frischem Brot aus dem Ofen und leckerer Kräuterbutter. Für die meisten gehören dann Würstchen, Steak, Nackenkotelett und Hähnchenbrust auf den Teller. Für mich darf aber vor allem ein schönes Lachsfilet nicht fehlen. Fisch hat eine angenehm kurze Garzeit und liegt nicht so schwer im Magen. Außerdem sollen wir ja laut der deutschen Gesellschaft für Ernährung sowieso mehr Fisch essen. Damit das Lachsgrillen auch richtig gut gelingt, habe ich mich mal auf die Suche nach den besten Tipps und Tricks für richtig saftigen Lachs vom Grill gemacht.

Meine Mission: außen knusprig, innen saftig!

### Was du über Lachs wissen solltest

- Wenn du Fisch grillen möchtest, eignet sich ein Lachsfilet besonders gut. Lachs hat einen hohen Fettanteil und **festes Fleisch**. Im Vergleich zu anderen Fischarten sind Lachsfilets auch schön dick und werden dadurch nicht so schnell trocken. Dazu ist er **besonders saftig** und sehr **aromatisch**. Sein Fleisch nimmt viele

Geschmacksnuancen auf und passt hervorragend zu mediterraner oder asiatischer Küche.

- Es muss nicht immer frischer Fisch sein. Wenn du mal spontan grillen möchtest, weil das Wetter sich kurzfristig entschließt, sommerlich zu sein, kannst du auch mit **gefrorenem Lachs** zwei Stunden vor dem Grillen aus dem Eisfach nehmen und in ein Auftaugefäß legen. Du kannst ihn dann noch leicht gefroren auf den Grill legen.
- **Kurze Garzeiten!** Fisch hat eine viel weichere Struktur als Fleisch und braucht daher nicht so lange auf dem Grill, um auf den Tellern zu landen.
- Beim Lachs hast du die Möglichkeit, Filets, Steaks oder sogar den ganzen Fisch zu grillen. Der Vorgang ist ähnlich, nur die Garzeiten unterscheiden sich.
- Du weißt nicht recht, wie viel du für die Grillparty einkaufen sollst? Man rechnet durchschnittlich **200 Gramm Lachsfilet mit Haut pro Portion**. Wobei die Menge natürlich auch vom Hunger deiner Gäste abhängt.
- Achte beim Kauf darauf, dass dein Fischfilet **nicht zu dünn** Die flachen Stücke werden sehr schnell trocken und sind daher eher zum Kochen oder Braten geeignet.

### So bereitest du den Lachs fürs Grillen vor

## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig



Beim Fischgrillen kannst du auch etwas Gemüse mit in die Folie geben

Bevor du startest, wasche dein Lachsfilet einmal unter fließend kaltem Wasser ab und tupfe es mit etwas Küchenpapier leicht trocken.

Dann befreist du den Lachs von **Gräten**, sofern das dein Fischhändler noch nicht für dich übernommen hat. Dazu tastest du den Lachs mit den Fingern ab und ziehst die Gräten mit einer Grätenzange oder einer Pinzette heraus.

Wenn du deinen Fisch mit Haut gekauft hast und diese später mitessen möchtest, solltest du den Lachs **entschuppen**. Dazu die Hautseite nach oben drehen und mit einem großen Messer immer wieder mit schnellen, kurzen Bewegungen entgegen der Schuppen knapp über der Haut entlangschaben. Anschließend das Filet unter fließendem Wasser abspülen.



Lachs entschuppen

Je nachdem, was du dann mit deinem Lachs vorhast, kannst du die Haut einschneiden, ihn portionieren, mit Kräutern, Zitrone und Knoblauch füllen oder marinieren. Die einzelnen Anleitungen dazu findest du bei den jeweiligen Grillmethoden.

### Gib dem Fisch die Würze, die er verdient:

#### Marinaden und Rubs

Ein Lachsfilet ist ein tolles Produkt, das schon mit nur etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer richtig gut schmeckt. Darüber hinaus kannst du deinen Fisch natürlich noch aufpimpen. Lachs ist ideal für kräftige Marinaden oder schmeckt auch richtig gut, wenn du ihn vorher mit einer Gewürzmischung (Rub) zubereitest.



Eine würzige Marinade verleiht deinem Filet nochmal extra Geschmack

Am besten schmeckt der Fisch, wenn du die Marinade **2-3 Stunden** oder sogar über Nacht **einziehen lässt**. Dazu den Lachs zusammen mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, luftdicht verschließen und in den Kühlschrank legen. Du kannst den Fisch auch zusammen mit der Marinade in eine große Schüssel legen und sie dann einziehen lassen. Wenn du den Lachs zum Grillen marinieren möchtest, bietet es sich an, die Lachsstücke so klein wie möglich zu schneiden und sie später dann als Spieß zu grillen. Kleine Stücke bieten insgesamt mehr Fläche, sodass das Fleisch dann mehr Marinade aufnehmen kann.

#### Asiatische Grillmarinade

- 1 Zitronengrasstange

## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig

- 30 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL Honig
- ½ TL Chili

Für diese Marinade Zitronengras mit einem Stößel flachklopfen und in sehr feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Die Sojasauce mit dem Saft der Limette und Honig vermengen und die anderen Zutaten dazugeben, fertig ist deine Marinade.

### Mediterrane Grillmarinade

- 70 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Zitrone

Knoblauch fein hacken, Thymian- und Rosmarinblättchen vom Zweig zupfen. Olivenöl mit dem Saft der Zitrone, Knoblauch und Kräutern vermengen, schon bist du am Marinadenziel.

Mit einem **Rub** verleiht du deinem gegrillten Lachs auch nochmal eine ganz eigene Geschmacknote. Je nachdem, welche Gewürze du verwendest, kann dein Fisch sehr würzig, süßlich, scharf oder exotisch schmecken. Deiner Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Alles kann rein, was dir in den Sinn kommt. **Alle Gewürze miteinander vermengen und dann mit den Händen großzügig in das Filet einmassieren.** Bei Lachs mit Haut brauchst du nur die Seite ohne Haut einreiben. Wenn du etwas braunen Zucker mit einbringst, karamellisiert dieser beim Grillen und gibt dem Ganzen nochmal einen extra Knusperfaktor.

### Dill-Rub

- 1 Limette
- 1 TL Dillsaat
- 1 TL weißer Pfeffer
- 1 TL getrocknete Petersilie

- ½ TL Chili
- 1 Orange
- 1 TL grüner Pfeffer

Schale der Limette und der Orange fein abreiben. Dillsaat, grünen und weißen Pfeffer im Mörser zerstoßen. Alle Zutaten miteinander vermengen.

### Asia-Rub

- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Sesam
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL rosa Beeren
- 1 TL Meersalz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL brauner Zucker

Alle Zutaten 1-2 Minuten anrösten und im Mörser zerstoßen.



Als Rub bezeichnet man eine Gewürzmischung, mit der du deine Filets auf die unterschiedlichsten Arten verfeinern kannst

### Lachs grillen – mit oder ohne Haut?

Lachs verliert beim Grillen viel Flüssigkeit und fällt schnell auseinander. Wenn du ihn einfach nur auf einem Rost garen möchtest, empfehle ich dir, den Fisch **mit seiner Haut zu grillen: die Haut bietet einen Hitzeschutz** für den zarten Fisch, das Filet haftet nicht an und sie stabilisiert



## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig

das Fleisch, sodass es nicht auseinanderfällt. Lachs ohne Haut kannst du stabilisieren, indem du ihn in Folie wickelst, in einen Grillkorb legst oder auf einer Holzplanke grillst.

Du kannst den Lachs nach dem Grillen ganz einfach von der Haut nehmen oder sie aber einfach mitessen. Schön kross und gut gewürzt ist sie ein Highlight auf jedem Grillteller! Wichtig ist dabei nur, dass du die Haut vorher entschuppst. Um sie besonders kross zu grillen, schneide die Haut nach dem Entschuppen mit einem scharfen Messer zwei Mal leicht ein. So nimmst du die Spannung aus der Oberfläche und erhältst eine chipsartige Konsistenz.



Wenn du die Haut einschneidest, wird sie besonder kross

Es gibt eine Zubereitungsmethode, bei der du den Lachs nur auf der Haut grillst, ohne ihn zu wenden. In diesem Fall solltest du sie nicht mehr mitessen, da sie dabei starker Hitze ausgesetzt ist und wahrscheinlich am Ende verbrannt ist.

**Extra Tipp:** Du kannst auch ein großes Stück Lachs mit Haut nehmen, es in der Mitte mit Zitrone, Knoblauch und Kräutern füllen und es dann zusammenklappen, sodass du den Fisch von beiden Seiten auf der Haut garen kannst. Dazu das Filet zusammenbinden und von beiden Seiten bei starker Hitze ca. 7 Minuten pro Seite grillen.

### So bereitest du den Grill zum Lachsgaren vor

Beim Grillen hast du natürlich verschiedene Optionen. Jeder hat seine spezielle Vorliebe und schwört auf eine andere Technik. Egal, ob du mit Holzkohle oder Gas grillst, eine Grundregel bleibt gleich: die Hitze muss für

das Grillen von Lachs nicht so hoch sein wie für Würstchen oder Steaks, da das im Lachs enthaltene Eiweiß sonst zu stark erhitzt und aus dem Filet herausrinnt.

Ziel ist es, den Lachs außen knusprig und innen saftig zu grillen. Um Lachs zu grillen, solltest du zwei Zonen auf deinem Grill schaffen, eine für direkte, hohe Hitze und eine für indirekte, niedrigere Hitze. Voraussetzung dafür ist ein Grill mit Deckel. Nur bei geschlossenem Deckel kannst du den Fisch wie im Backofen allein durch die Strahlungswärme garen.

Am besten gelingt der Lachs, wenn du ihn kurz über direkter Hitze anröstest und dann bei indirekter Hitze neben der Wärmequelle fertig garst.

**Kohlegrill:** Bei direkter Hitze befindet sich das Lachsfilet direkt über der glühenden Grillkohle. Durch diese starke Hitzezufuhr bildet der Fisch Röstaromen und bekommt die typischen Grillstreifen. Die Glut heizt den Rost auf und dieser überträgt die Hitze direkt auf das Filet. Lege deine Grillkohle dazu einfach nur auf eine Seite des Kohlerostes. Auf der Seite ohne Kohle schaffst du so die indirekte Zone. Hier kann dein Fisch neben der Glut bei geschlossenem Deckel sanft fertig garen. Die indirekte Hitze sorgt dafür, dass der Fisch von außen nicht verbrennt und von innen zart und saftig bleibt.

Um die Temperatur zu testen, halte deine Handinnenfläche auf die Höhe des Grillrosters und zähle die Sekunden, die du aushältst, bis es zu heiß wird. Die Hitze ist für dein Lachsfilet genau richtig, wenn du es schaffst, deine Hand ca. 4 Sekunden über dem Feuer zu halten.

**Gasgrill:** Je nachdem, ob du einen Gasgrill mit zwei oder vier Brennern hast, unterscheidet sich das Vorgehen.

Um auf deinem Gasgrill mit vier Brennern indirekt zu grillen, stellst du zunächst alle Brenner auf die gewünschte Temperatur ein. Je nach Dicke des Lachsfilets auf 180-200 °C. Lege das Lachsfilet dann in die Zone zwischen den Brennern, so dass es keine direkte Hitze von unten bekommt.

Zünde bei einem Gasgrill mit zwei Brennern nur einen der Brenner an und gare den Lachs über dem anderen, inaktiven Brenner.

## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig

Schließe den Deckel des Gasgrills, um eine optimale, indirekte Wärmeleitung zu gewährleisten.

### Allgemeine Tipps & Tricks zum Lachsgrillen

- Lachs braucht nicht viel Öl, da er von Natur aus schon reich an gesunden Fetten ist. Dennoch solltest du ihn immer leicht einölen, um ihn vor der Hitze zu schützen.
- Egal, wie du deinen Fisch grillen möchtest, wichtig ist, dass du den Lachs **nur einmal wendest**.
- Wende deinen Fisch, wenn er oberhalb noch zu 1/3 roh ist.
- Ganz wichtig ist, dass du das **Timing** beachtest! Lachs kann schnell übergaren und ist dann sehr trocken.
- Du kannst dir als Faustregel merken: du benötigst bei einer **Filetdicke von 2,5 cm ca. 4 Minuten Garzeit** auf dem Grill.
- Lasse beim Grillen jedoch nicht nur die Uhr entscheiden! Wichtig ist, dass du deinen Lachs im Auge behältst und ein Gefühl dafür entwickelst, wann er gar ist. Ob der Lachs fertig ist, erkennst du daran, dass er auf der Oberseite ein **leicht glasiges Aussehen** und eine **hellrosa Farbe** angenommen hat. Zum Test kannst du mit einer Gabel leicht in die Mitte des Filets einstechen und es etwas auseinanderschieben. Der Lachs sollte im Zentrum dann noch leicht glasig sein. Magst du den Fisch lieber ganz durchgegart, sollte er im Inneren die gleiche hellrosa Farbe wie außen haben.
- Wer es ganz genau nehmen möchte, kann den Lachs mithilfe eines Thermometers auf seinen Gargrad überprüfen. Die **Kerntemperatur** von gegrilltem Lachs sollte **57 °C**

### Lachs richtig grillen – 5 Methoden im Überblick



Die 5 besten Grillmethoden im Überblick

Um ein Stück Lachs ordentlich zu grillen, brauchst du nicht besonders viel. Er kann richtig schön saftig und aromatisch werden, wenn du ihn einfach nur auf dem Grillrost garst. Darüber hinaus gibt es Methoden, um geschmacklich noch etwas mehr herauszukitzeln und dem Lachs z.B. ein rauchiges Aroma zu verleihen.

Um mal etwas Licht ins Dunkle zu bringen, habe ich einen Versuch gestartet und für dich 5 verschiedene Varianten auf Garergebnis, Geschmack und einfache Anwendung getestet.

#### Lachs direkt auf dem Rost grillen



Bei dieser Methode ist es wichtig, den Fisch vorher mit etwas Öl einzufetten

**So funktioniert's:** Die Tücke beim Grillen auf dem Rost liegt darin, den Fisch zu garen, ohne dass er zerfällt. Lege den Lachs auf der Hautseite in die direkte Zone entgegen des Grillrostes diagonal auf, damit er nicht zwischen den

## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig

Rost fallen kann. Liegt der Fisch einmal auf, darfst du ihn erst nach einige Minuten bewegen. Wichtig ist, dass du den Lachs **nur einmal wendest**. Die Garzeit beträgt pro Seite ca. **2-4 Minuten**, je nach Dicke des Filets. Lege den Fisch nach dem Wenden in die indirekte Zone. Mit einem flachen Pfannenwender bekommst du ihn dann ganz einfach vom Rost.

**Darauf solltest du achten:** Verwende zum direkten Grillen auf dem Rost unbedingt ein Lachsfilet **mit Haut!** Sie schützt den Lachs vor der Hitze und verhindert, dass er dir zerfällt. Der Lachs sollte immer bei **hoher Hitze** (bei Holzkohle heißt das: rot glühende Kohlen) auf den Grill gelegt werden, dann bildet sich eine Kruste, die ein problemloses Ablösen ermöglicht. Wichtig ist, dass dein Rost sauber ist und du ihn vor dem Auflegen des Grillgutes mit **etwas Öl einfettest**.

**Bewertung:** Für diese Methode brauchst du lediglich deinen Grill und einen Pfannenwender. Verwendest du ein Filet mit Haut, kannst du ein super Garergebnis erzielen. Der Lachs bekommt durch den direkten Kontakt zum Feuer ein **schönes Aroma**, behält dabei seinen Eigengeschmack bei. Es ist allerdings etwas schwierig, den Fisch zu wenden, ohne dass er dabei zerfällt. Der Gargrad lässt sich beim Grillen auf dem Rost gut bestimmen. Ein Nachteil ist jedoch, dass eine Marinade durch den Rost in den Grill läuft und dadurch etwas verloren geht. Wenn zu viel Öl in die Flamme tropft, können Stichflammen entstehen („Flare-ups“). Die verbrannte Marinade bildet Rauch und kann Aromen auf den Fisch übertragen, die eher unangenehm sind.

### Lachs in Alufolie grillen



Lachs wird in Alufolie besonders zart

**So funktioniert´s:** Lachs verliert beim Grillen viel Flüssigkeit, daher bietet sich das Garen in Alufolie an. Dazu gibst du einen kleinen Schuss **Olivenöl** in ein großes Stück Folie, legst den Lachs darauf und würzt ihn mit Salz und Pfeffer. Du kannst dein **Grillpäckchen** verfeinern, indem du etwas Gemüse, Kräuter sowie Knoblauch und Zitrone mit dazugibst. Bestreiche den Lachs vor dem Würzen noch mit etwas Öl. Du kannst auch etwas Butter mit dazugeben, das verleiht nochmal eine extra Portion Geschmack. Dann formst du die Alufolie so, dass eine **kleine Schale** entsteht. **Die Ecken dann gut verschließen**, sodass nichts heraustropfen kann. Das Päckchen legst du dann bei **mittlerer Hitze** auf deinen Grill. Nach ca. **10-15 Minuten** (je nach Dicke des Fisches) ist dein Lachsfilet fertig.

**Darauf musst du achten:** Die Folie sollte unbedingt eingölt werden, da der Fisch sonst daran haften bleibt. Auch die Temperatur von 180-200 C° (je nach Dicke des Filets) sollte eingehalten werden, damit dein Lachs wirklich nach 10 Minuten gar ist.

**Bewertung:** Das Ergebnis ist ein **saftiges Fischfilet**, das durch das Öl und die Butter besonders zart gegart ist. Wenn du Gemüse und z.B. etwas Weißwein mit dazu gibst, erhältst du sogar im gleichen Zug einen **leckeren Sud**. Der Fisch schmeckt jedoch nicht gegrillt, da er durch die Folie von der Hitzequelle abgeschottet wird. Auch das Garergebnis lässt sich nicht optimal überprüfen, da du keinen direkten Blick auf den Fisch hast und dich auf die Uhr verlassen musst.

### Planking – Lachsgrillen auf der Holzplanke

Als Planking bezeichnet man das **Garen von Zutaten auf einer Holzplatte**. Für Fisch eignet sich dafür besonders gut **Zedern- oder Espenholz**. Zedernholz ist reich an ätherischen Ölen und wird deinem Fisch dadurch einen intensiven Geschmack verleihen. Du kannst Planken kaufen oder selber herstellen.



## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig



Die Planke verleiht dem Fisch ein besonderes Raucharoma

**So funktioniert's:** Vor dem Grillen musst du die Planke zunächst für ca. **2 Stunden in Wasser einweichen** lassen. So verhinderst du, dass das Holz anfängt zu brennen. Durch die austretende Feuchtigkeit wird dein Fisch leicht gedämpft und **geräuchert**. Lege die Planke dazu in ein mit Wasser befülltes Behältnis und beschwere es, damit es nicht an die Oberfläche schwimmt. Du kannst auch etwas Whisky oder Wein mit ins Wasser geben, um den Fisch später noch mehr zu aromatisieren.



Die Planke am besten mit einer Flasche beschweren

Deinen Grill bereitest du auf **direkte und indirekte Hitze vor (180-200 °C)**. Das getränkte Brett legst du dann in die heiße Zone, schließt den Deckel und wartest ca. 10 Minuten. Dann wendest du das Brett, positionierst es in der indirekten Zone und legst den Fisch auf. Nicht erschrecken, die Planke könnte schwarz geworden sein. Lass dich davon nicht beirren. Anschließend den Deckel

schließen und den Fisch für **15-20 Minuten garen lassen** (je nach Dicke des Filets).



Die Planke zunächst vorheizen

**Das solltest du beachten:** Um deinen Lachs auf einer Planke zu grillen, benötigst du einen **Grill mit Deckel**. Nur so können sich die **Raucharomen** entwickeln und deinen Fisch räuchern. Wichtig ist, dass du den Deckel zwischendurch nicht öffnest, damit genug Rauch entstehen kann und die Planke heiß wird. Wenn du deinen Fisch zusätzlich marinieren möchtest, lege den Lachs zunächst auf die Planke auf und lasse bei geschlossenem Deckel erst einmal den Rauch ins Filet einziehen. Nach 5 Minuten kannst du den Deckel kurz öffnen, die **Marinade** mit einem Backpinsel auftragen und dann 10-15 Minuten weitergaren.

**Bewertung:** Du erhältst ein **unvergleichliches Ergebnis**. Der Lachs nimmt ein rauchiges Holzaroma an und das Garergebnis ist durch die indirekte Hitze gut kontrollierbar. Durch die Holzplanke wird der Lachs leicht **geräuchert**, was dem Ganzen zusätzlich Geschmack verleiht.

Zedernplanken kannst du mehrmals verwenden. Nach dem Grillen einfach unter Wasser abbürsten und trocknen lassen. Du solltest dir ein neues zulegen, wenn es stark rissig oder komplett verbrannt ist.

**Lachs in Wood Wraps aus Zedernholz grillen**

## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig



Wood Wraps lassen deinen Lachs besonders sanft garen

Wie auch beim Planking wird der Lachs mit dieser Methode leicht geräuchert. Im Gegensatz zur Holzplanke sind die Wood Wraps, Papierschnitte aus Zedernholz, viel dünner und umschließen den gesamten Fisch.

**So funktioniert´s:** Die Wood Wraps werden ebenfalls für **1 Stunde in Wasser eingeweicht**. Du kannst hier auch etwas Weißwein, Apfelsaft oder Whisky mit dazugeben, um den Fisch noch mehr zu aromatisieren. Den Lachs etwas einölen, nach Belieben würzen und in die Mitte des Holzpapiers legen. Dann rollst du es auf und bindest es mit einem Faden zusammen. Nicht beirren lassen: der Faden wird beim Grillen eventuell abbrennen. Dein Grill sollte ca. **180 °C** haben. Die eingewickelten Filets dann in die heiße Zone legen, **7 Minuten** garen und dann in der indirekten Zone weitere **4-5 Minuten grillen**.

**Bewertung:** Der Lachs ist **sehr saftig und zart**. Das Holzaroma ist nicht so stark wie beim Grillen auf der Planke, jedoch schmeckt er **angenehm rauchig**. Der Gargrad lässt sich recht gut überprüfen, da du an den Seiten einen kleinen Blick auf dein Filet werfen kannst. Der Vorteil ist, dass der Fisch nicht am Rost festkleben kann und dadurch nicht auseinanderfällt.



Die Filets werden ganz einfach die die Wood Wraps eingewickelt

### Lachs im Bananenblatt grillen

Diese Grillmethode ist eine Variante zu den Wood Wraps. Statt der dünnen Holzblättchen wird dann ein Bananenblatt verwendet. Dieses kannst du in einem asiatischen Supermarkt kaufen.

**So funktioniert´s:** Der Vorgang ist der gleiche wie bei den Wood Wraps. Die Bananenblätter müssen allerdings nicht vorher getränkt werden, da sie genug Feuchtigkeit enthalten. Den Lachs etwas einölen, nach Belieben würzen und in die Mitte des Blattes legen. Dann rollst du es auf und bindest es mit einem Faden zusammen. Dein Grill sollte ca. **180 °C** haben. Die eingewickelten Filets dann in die heiße Zone legen, **7 Minuten** garen und in der indirekten Zone weitere **4-5 Minuten grillen**.

**Bewertung:** Auch hier erhältst du ein **saftiges Lachsfilet**. Wie auch bei der Alufolie kannst du Gemüse, frische Kräuter und etwas Knoblauch mit dazugeben. Im Vergleich zur Alufolie lege ich dir ans Herz, lieber mit Wood Wraps oder Bananenblättern zu grillen. Du schonst die Umwelt und auch für dich ist es gesünder, mit natürlichen Rohstoffen zu arbeiten. Außerdem erzielst du einen besseren Gesamtgeschmack. Ein weiterer Vorteil ist, dass du direkt loslegen kannst, weil sie nicht eingeweicht werden müssen. Der einzige Nachteil ist, dass du mit Bananenblättern kein Raucharoma erzeugst. Wenn du also den puren Fischgeschmack beibehalten, ist dies die beste Methode für dich.



## Lachs richtig grillen – Die Mission: außen knusprig, innen saftig

### Einen ganzen Lachs grillen

Ganze Fische zu grillen eignet sich ideal für Gartenpartys. Ein Lachs mit einem Gesamtgewicht von ca. **4 Kg** reicht ungefähr für **8 Personen**. Am besten kaufst du ihn schon ausgenommen und gesäubert. Zuhause **schneidest du ihn beidseitig mehrmals quer ein** und füllst die Schnittstellen mit Kräutern oder Zitronen. Pinsle den Lachs vor dem Grill einmal großzügig mit Olivenöl ein. Nun kannst du ihn in einen Grillkorb geben oder ihn in Alufolie einwickeln. Bei **mittelstarker Hitze** braucht der Lachs dann ca. **15 Minuten von jeder Seite**, bis er gar ist.