

Lachs zubereiten – 3 Garmethoden für perfekt glasiges Lachsfilet



Lachs zubereiten fällt dir schwer? Keine Sorge, damit stehst du nicht alleine da. Kurz mal nicht richtig aufgepasst und das zarte Lachsfilet verwandelt sich in trockene Schuhsohle. Und das will wirklich niemand! Deshalb habe ich mich auf die Suche nach dem Geheimnis von perfekt gegartem Lachs gemacht. Um eines vorwegzunehmen – Lachs zubereiten ist halb so wild! Das ist alles, was du dafür brauchst:

- Das richtige Küchen-Equipment – ich brate und gare am liebsten in Gusseisen
- Die perfekte Temperatur
- Köstliche Aromaten für noch mehr Geschmack

Die Top 3 der besten Garmethoden für Lachs habe ich dir in diesem Artikel zusammengefasst. Dazu noch ein paar Tipps und Tricks und dein Lachsfilet wird nie wieder spröde und langweilig. Teste selbst!

Lachs vorbereiten

Bevor es aber an die eigentliche Zubereitung geht, gibt es noch 4 Steps vorweg. Solltest du deinen Lachs bereits fertig filetiert kaufen, kannst du auf die Schritte 2 und 3 verzichten.

1. **Entschuppen:** Entweder lässt du deinen Fisch direkt beim Fischhändler entschuppen oder du greifst zu einem Messer und entschuppst in **entgegengesetzter**

Richtung der Schuppen. Das kannst du sowohl am ganzen Stück oder pro Filet machen.

2. **Filetieren:** Vom Kopf ausgehend das Messer hinter der ersten Seitenflosse ansetzen und halbkreisförmig um den Kopf herumschneiden, bis du auf die Wirbelsäule triffst. Dann auf der Wirbelsäule entlang bis zur hinteren Flosse schneiden. Schon hast du dein erstes Filet. Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite.
3. **Filets putzen:** Kopf und Schwanzstück mit einem scharfen Messer abtrennen. **Fettbauch** – den erkennst du an der gräulichen Färbung – mit einem Messer ablösen. Die Abschnitte kannst du für einen kräftigen Fischfond verwenden.
4. **Gräten entfernen:** Streiche mit deinen Fingern entgegen der Lamellen, so fühlst du die Gräten am besten und kannst sie mit einer Fischzange schräg herausziehen.



Gräten mit einer Fischzange entfernen

Optional – enthäuten: Möchtest du deinen Fisch ohne Haut zubereiten, z. B. für marinierten oder confierten Lachs? Dann setzt du an einer Lachsseite einen präzisen Schnitt auf die Haut. Von dort aus kannst du die Haut mit den Händen greifen und mit dem Messer in einem leicht-schrägen Winkel entlang der Lachshaut schneiden. **Kleiner**

Lachs zubereiten – 3 Garmethoden für perfekt glasiges Lachsfilet

Tipp: Für einen besseren Halt kannst du deine Fingerspitzen vorher in Salz wälzen.



Lachsfilet enthäuten

Zusätzlich hat dir Springlane Küchenchef Circo in seinem [Video](#) noch einmal alle **Fakten** zusammengefasst:

<https://www.youtube.com/watch?v=bduARlsjqGw>

Lachs zubereiten – die 3 besten Garmethoden

Lachs braten

Anfangen möchte ich mit der wohl **klassischsten Zubereitung**: Lachs braten. Trotzdem erfordert auch diese Zubereitung ein wenig Fingerspitzengefühl und Übung. Deshalb habe ich vorweg **3 Tipps** für dich:

- **Die Wahl der Pfanne:** Eine beschichtete Pfanne hat den Vorteil, dass du nicht Gefahr läufst, dass dein Lachs kleben bleibt. Die Haut wird allerdings weniger knusprig. Deshalb solltest du die Haut vorher mehlieren. Die Zubereitung in einer Gusseisenpfanne ist etwas anspruchsvoller, sorgt aber für eine sehr **knusprige Haut** und leckere Röstaromen. Hier kannst du auf das Mehlieren der Haut verzichten.
- **Knusprige, gleichmäßige Haut:** Du möchtest auf Nummer sicher gehen? Dann kannst du die Lachshaut pro Filet mit einem **scharfen Messer zweimal schräg einritzen**, so nimmst du die Spannung und verhinderst, dass sich die Haut beim Braten wellt und ungleichmäßig

bräunt. Da Lachs aber eine recht feste Haut hat, reicht es auch, wenn du die Filets nach dem Hineinlegen leicht mit einem Pfannenwender andrückst.

- **Die Wahl des Bratfetts:** Greif zu einem **hitzebeständigen Fett**. Ich persönlich verwende am liebsten **raffiniertes Rapsöl**, da es hohen Temperaturen standhält und dabei das beste Fettsäureverhältnis aufweist. Zum Schluss gebe ich für den Geschmack noch eine Flocke Butter in die Pfanne. Butter und Olivenöl sind als reines Bratfett nicht zu empfehlen, da sie beim scharfen Anbraten zu schnell verbrennen.

Ich persönlich liebe knusprige Haut und bevorzuge deshalb beim Lachsbraten eine Gusseisen Bratpfanne.



Gebatener Lachs mit knuspriger Haut

Zutaten

Für 2 Portionen:

- 2 Lachsfilets
- 2 EL Mehl (optional)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Zweige Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin oder Salbei)
- 1 frische Knoblauchknolle
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Lachs zubereiten – 3 Garmethoden für perfekt glasiges Lachsfilet

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen Bratpfanne

Zubereitung

Step 1: Lachsfilets entsprechend vorbereiten und ggf. die Haut mit einem scharfen Messer zweimal schräg einritzen. Lachs salzen und Hautseite dünn mehlieren (optional). Gusseisen Bratpfanne erhitzen und Rapsöl hinzugeben.

Step 2: Lachsfilets mit der Hautseite in die heiße Gusseisenpfanne legen und mit einem Pfannenwender leicht andrücken. Lachsfilet **ca. 3 Minuten scharf anbraten** und die Temperatur währenddessen herunterregeln.



Step 3: Aromaten – wie halbierte Zitrone, Kräuterzweige und geviertelten Knoblauch – hinzugeben. Sobald sich das Fleisch unter der Haut **zartrosa gefärbt** hat, die Farbe allmählich Richtung Mitte zieht und der Lachs sich vom Pfannenboden lösen lässt, kannst du das Filet wenden.



Step 4: Butter hinzugeben und Aromaten leicht durchschwenken. Lachsfilet **ca. 3 Minuten zu Ende garen**.

Step 5: Lachs salzen und pfeffern und mit knuspriger Hautseite nach oben servieren und über den Ausguss der Gusseisenpfanne mit dem aromatisierten Bratfett garnieren.

Lachs grillen

Eine weitere beliebte Garmethode ist **Lachs grillen**. Doch gerade bei den hohen Temperaturen auf dem Grill kann es mit dem feinen Lachs schnell knifflig werden. Deshalb bin ich Fan von einer Gusseisen Grillpfanne. Die ist unkompliziert in Vorbereitung und Handhabung und kennt keine Jahreszeiten. Am liebsten mag ich meinen gegrillten Lachs übrigens als **Lachssteak**. So lässt sich der Fisch besonders gleichmäßig garen und bleibt er schön saftig!



Lachssteaks in der Grillpfanne zubereiten

Lachs zubereiten – 3 Garmethoden für perfekt glasiges Lachsfilet

Zutaten

Für 2 Portionen:

- 2 Lachssteaks
- 2 EL Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone (optional)
- 1/2 Bund Kräuterzweige (optional)
- 1 frische Knoblauchknolle (optional)
- Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen Grillpfanne oder Grill

Zubereitung

Step 1: Entweder Lachssteaks aus dem oberen Teil des Fisches schneiden oder beim Fischhändler schneiden lassen.



Step 2: Gusseisen Grillpfanne ohne Öl stark erhitzen. Lachssteaks großzügig von allen Seiten mit Rapsöl bepinseln sowie mit Salz würzen.



Step 3: Lachssteaks in die heiße Gusseisen Grillpfanne legen und scharf anbraten. Temperatur nach einer Minute etwas herunterregeln und ca. 4 Minuten weiterbraten. Sobald sich der Lachs von der Pfanne lösen lässt, Steaks wenden.

Step 4: Lachssteaks von der anderen Seite weitere 4-5 Minuten grillen. Nach Wunsch Aromaten wie halbierte Zitrone, Kräuterzweige und frischen Knoblauch mit in die Grillpfanne geben.



Step 5: Gegrillte Lachssteaks salzen und pfeffern und zu den Beilagen deiner Wahl servieren.

Lachs im Ofen

Meine Top 3 der Garmethoden ist **Lachs im Ofen** garen. Um auch bei dieser Zubereitungsart eine knusprige Haut zu erzielen, verwende ich entweder eine Gusseisen Auflaufform oder Gusseisenpfanne: denn da starten Ofengerichte schon **auf dem Herd**. Erst brate ich eine

Lachs zubereiten – 3 Garmethoden für perfekt glasiges Lachsfilet

knusprige Haut und dann wandert mein Lachs für das Finale in den Ofen und kann **sanft zu Ende garen**. Und noch ein Vorteil: Schmeiß doch gleich noch ein wenig Gemüse mit in die Auflaufform oder Pfanne, schon hast du im Nullkommanichts eine vollständige Mahlzeit auf dem Teller. Wie wär's z.B. mit grünem Spargel?



Ofenlachs auf grünem Spargel

Zutaten

Für 2 Portionen:

- 2 Lachsfilets
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Mehl (optional)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund frische Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin und/oder Salbei)
- 1 frische Knoblauchknolle

Besonderes Zubehör:

- Gusseisen-Auflaufform

Zubereitung

Step 1: Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Gusseisen-Auflaufform mit Rapsöl einfetten.

Step 2: Lachsfilets vorbereiten und bei Wunsch in Würfel schneiden. Lachs salzen und ggf. Haut dünn mit Mehl bestäuben.



Step 3: Lachs in Gusseisen-Auflaufform scharf anbraten, bis sich das Fleisch zartrosa färbt und sich die Farbe langsam bis zur Mitte hochzieht. Aromaten hinzugeben.



Step 4: Lachs umdrehen und im Ofen ca. 5 Minuten zu Ende garen.

Weitere Zubereitungsmethode

Lachs dämpfen

Lachs in Wasserdampf zu garen ist **besonders schonend und fettarm**, da für die Zubereitung keine Zugabe von zusätzlichem Fett nötig ist. Alles, was du brauchst, ist ein Topf mit Dampfgeinsatz: Während das Wasser im Topf köchelt, liegt der Lachs im Dampfgeinsatz und gart durch den Wasserdampf, der nach oben steigt.

5 Tipps für gedämpften Lachs:

- Damit der Lachs nicht mit dem Wasser in Berührung

Lachs zubereiten – 3 Garmethoden für perfekt glasiges Lachsfilet

kommt und nur durch den Dampf gegart wird, solltest du den Topf nicht zu voll machen. Es reicht, wenn er ca. 2-3 cm mit Wasser befüllt ist.

- Für besonderen Geschmack kannst du das Wasser mit Zutaten wie Weißwein, Kräutern oder Zitrone aromatisieren.
- Ganz wichtig ist, dass du den Topf mit einem Deckel abdeckst, damit der Wasserdampf auch richtig zirkulieren kann und nicht verdampft.
- Lasse das Wasser bei mittlerer Hitze leicht köcheln, sonst wird dein Lachs schnell übergart und zu trocken.
- Je nach Dicke des Filets dauert das Garen ca. 10-15 Minuten.

Kurzes Lachs Know-how

Wie sieht der perfekte Lachs denn nun aus? Am besten mit knuspriger Haut, darunter hellrosa und im Kern leicht glasig. Fallen die Lamellen feinblättrig auseinander, ist dein Filet perfekt gegart! Um diese Textur zu erzielen, lohnt es sich einen genauen Blick auf die Garzeit und Temperatur zu werfen.

Kerntemperatur

Wie beim Steak entscheidet auch beim Lachs die Kerntemperatur über den perfekten Gargrad:

- **43 °C:** fast roh, hat eine tief orangene Farbe und eine Textur wie frisches Sashimi.
- **> 50-54 °C:** außen zart & leicht gebräunt, mit einer saftigen, leicht glasigen Textur im Inneren.
- **> 60 °C:** von außen nach Innen durchgegart, diese Temperatur sollte nicht überschritten werden.

Vorsicht: Denaturierter Lachs

Du kennst es sicher: dein Lachs hat außen eine **weiße, leicht schaumige Schicht**. Das ist das Indiz dafür, dass dein Lachs zu heiß bzw. zu lange gegart wurde.

Aber was passiert dabei genau? Albumin – eine spezielle Eiweißgruppe – stockt bei ca. 70 °C und tritt aus den

Muskelfasern des Lachsfilets aus.

Qualitätsmerkmale

Bei der Frische von Lachs gibt es 5 Qualitätsmerkmale:

1. **Augen:** sollten beweglich und durchsichtig sein.
2. **Kiemen:** sollten dunkelrot sein.
3. **Fleischbeschaffenheit:** das Fleisch sollte bei Druck nachgeben und wieder in seine Ursprungposition zurückkehren.
4. **Haut:** befindet sich auf der Haut noch eine Schleimschicht, ist dein Fisch quasi fangfrisch und nicht älter als 24 Stunden.
5. **Geruch:** sollte neutral sein.



So sieht ein frischer Lachs aus

Mit Haut oder ohne?

Egal, ob du dein Lachsfilet mit oder ohne Haut servieren möchtest – bereite ihn am besten **mit Haut** zu. Denn die Haut ist eine natürlich **Schutzschicht** und schützt deinen Lachs davor, dass er zu heiß wird oder zu schnell durchgart. Wenn du ein Fan von knuspriger Haut bist, entschuppe dein Filet vorher, mehliere die Hautschicht leicht und brate ihn gleichmäßig aus. Anderenfalls kannst du auf das Entschuppen verzichten und die Haut im Nachgang ganz einfach abziehen.

Lachs zubereiten – 3 Garmethoden für perfekt glasiges Lachsfilet



Entschuppte Lachshaut

Lachs-Rezepte