

Lachs garen - So wird dein Fisch nie wieder trocken



Lachs zubereiten fällt dir schwer? Dabei ist Lachsfilet ein so tolles Produkt, reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen und daher besonders gesund - perfekt also für kohlenhydratarme Rezepte. Jedoch wird es meistens viel zu lange und zu heiß gegart, sodass das schöne Filet nach der Zubereitung vertrocknet und zäh auf dem Teller landet.

Deshalb habe ich mich auf die Suche nach dem Geheimnis von perfekt gegartem Fisch gemacht. Wir können uns beruhigen, es ist alles halb so wild! Willst du Lachs zubereiten, musst du wirklich kein Profikoch sein. Ich habe für dich die 3 besten Garmethoden für Lachs zusammengefasst - dazu die wichtigsten Tipps und Tricks wie dein Fischfilet nie wieder spröde und langweilig wird.

Was du über die Zubereitung wissen musst

Perfekter Lachs ist direkt unter der Haut hellrosa und so zart, dass das Filet in seine einzelnen Muskelsegmente zerfällt, wenn du es mit der Gabel anstichst. In der Mitte ist es besonders saftig: das Fleisch ist kräftig orange und leicht glasig. Um diese Textur zu erzielen, musst du die Garzeit sowie die Temperatur genau einhalten.

Wie beim Steak entscheidet auch beim Lachs die Kerntemperatur über den Gargrad. Bei 43 °C Kerntemperatur ist er fast noch roh, hat eine tief orange Farbe und eine Textur wie frisches Sashimi. Bei 50-55 °C ist der Garzustand medium, sodass du im Inneren noch eine sehr saftige Textur erhältst und außerhalb schön

zartes, leicht gebräuntes Fleisch. Ab 60 °C Kerntemperatur hat der Lachs sein Limit erreicht. Heißer sollte er im Inneren nicht mehr werden, sonst wird er trocken.

Für ein perfektes Garergebnis versuche ich eine Kerntemperatur von 52 °C zu erreichen. Es lohnt sich, ein Thermometer für die Küche anzuschaffen. Neben Fisch wird dank seiner Hilfe auch der klassische Rinderbraten oder ein schönes Steak immer auf den Punkt gar.

So erkennst du guten Lachs

Was die Qualität betrifft, gibt es beim Lachs eine einfache Faustregel: Je schmaler die Fettstreifen im Filet, desto besser der Fisch. Anders als bei einem Steak ist eine großzügige Fettmarmorierung hier kein Qualitätsmerkmal, sondern ein Anzeichen dafür, dass der Fisch aus konventioneller Aquakultur stammt und durch Bewegungsmangel und minderwertiges Futter mehr Fett eingelagert hat als seine Artgenossen in ökologischer Aquakultur oder freier Wildbahn.

Man kann den Unterschied auf jeden Fall schmecken. Ich mache es so, dass ich lieber etwas seltener Lachs esse, mir dafür aber ein gutes Filetstück vom Fischhändler auf dem Wochenmarkt gönne.

Was es mit dem „komischen weißen Zeug“ auf sich hat

Du kennst es sicher: das weiße, schaumige Zeug, das aus dem schönen Lachsfilet austritt, wenn du es zubereitest. Neben der Tatsache, dass es nicht sehr appetitlich aussieht, ist es auch ein klares Zeichen dafür, dass dein Lachs zu heiß und zu lange gegart wurde.

Es ist Albumine, ein Eiweiß, das schon bei einer Hitzezufuhr von 70 °C fest wird und aus den Muskelfasern des Fisches austritt, sobald es zu heiß wird. Halte dich an die Temperaturempfehlungen für die jeweilige Garmethode (dazu später mehr), um das Eiweiß in Schach zu halten.

Mit Haut oder ohne?

Egal ob du dein Lachsfilet mit oder ohne Haut servieren möchtest – am besten ist es, wenn du den Fisch mit Haut

Lachs garen - So wird dein Fisch nie wieder trocken

kaufst und zubereitest. Die Hitze beim Braten oder Backen entzieht dem Fisch Feuchtigkeit. Die Haut kann das zarte Fleisch davor schützen. Nach der Zubereitung kannst du die Haut ganz einfach mit einem scharfen Messer entfernen und den Lachs auch ohne Haut weiterverarbeiten oder als Filet servieren.

Lachs zubereiten - die drei besten Garmethoden

Lachs braten



Gebratener Teriyaki-Lachs mit Buchweizennudeln. [Zum Rezept](#)

Lachs in der Pfanne auf den Punkt zu garen erfordert ein wenig Übung. Hier die **5 wichtigsten Tipps**, damit der Fisch schön saftig bleibt:

- Das A und O beim Braten ist das Fett. Für ein gutes Bratergebnis ist es wichtig, **das Öl vorher stark zu erhitzen**. Dazu ausreichend Fett in die Pfanne geben, sodass der Boden überall ca. 1-2 mm bedeckt ist. Ist es dann heiß genug, kommt der Lachs zunächst mit dem Öl und nicht mit dem Pfannenboden in Berührung. So haftet er nicht so stark an. Mit einem Holzkochlöffel oder einem Holzspieß kannst du überprüfen, ob das Fett heiß genug ist. Wenn sich im Öl kleine Bläschen am Holz bilden, ist die richtige Temperatur erreicht.
- Lachsfilet enthält viel Wasser. Wenn du ein sehr feuchtes Stück in die Pfanne gibst, kühlt sich das gerade erhitzte Öl wieder ab und hat nicht mehr die ideale Temperatur. Um das beste Bratergebnis zu erzielen,

tupfe dein Filet mit etwas Küchenpapier ab, bevor du es in die Pfanne gibst.

- Es ist sehr wichtig, dass du, sobald der Lachs in der Pfanne gelandet ist, **die Hitzezufuhr runterregelst!** Das Filet muss lediglich ein paar Sekunden scharf angebraten werden, dann reicht mittlere Hitze, um es weiter zu garen. Wenn du es bei der starken Hitze belässt, wird dein Filet im Inneren zu heiß und das Eiweiß tritt aus.
- Da die Haut starker Hitze ausgesetzt wird, ist es ratsam, **die Filets mit einem Pfannenwender in der ersten Minute leicht anzudrücken**. So verhinderst du, dass sich die Haut wellt und der Fisch ungleichmäßig gart.
- **Zwing den Lachs nicht, die Pfanne zu verlassen:** wenn er noch fest am Pfannenboden haftet, ist es ein Zeichen dafür, dass er noch nicht bereit ist, gewendet oder aus der Pfanne genommen zu werden. Wie auch bei Fleisch ist das Filet gut, wenn es sich leicht vom Boden lösen lässt.

Lachs zubereiten - in der Pfanne:

Am besten ist es, eine beschichtete Pfanne zu verwenden. Butter enthält Proteine, die bei starker Hitze schnell verbrennen. Da Öl einen viel höheren Rauchpunkt hat, mische für ein optimales Ergebnis Öl *und* etwas Butter. So kannst du das Fett stark erhitzen, erhältst aber trotzdem ein leicht buttriges Aroma für dein Filet.

Ist das Fett heiß genug, gib das Filet mit der Hautseite nach unten in die Pfanne. Nach ca. 10-15 Sekunden die Hitzezufuhr auf mittlere Stufe runterschalten. Nach 3 Minuten den Lachs vorsichtig wenden, den Herd ausschalten und mit der Resthitze das Filet weitere 3 Minuten garen lassen.

Alternativ kannst du den Lachs auch ohne Wenden nur auf der Hautseite garen. Dazu ebenfalls das Fett stark erhitzen, den Lachs in die Pfanne geben und nach 1 Minute die Hitze reduzieren. Dann 8-10 Minuten bei mittlerer Stufe garen. Für ein besonders intensives Aroma kannst du die geschmolzene Butter auch mit einem Löffel aus der Pfanne immer wieder über die

Lachs garen - So wird dein Fisch nie wieder trocken

Oberseite des Filets geben. Durch die Hitze der Butter gart der Fisch dann auch leicht von oben nach.

Lachs zubereiten - im Ofen



Ofenlachs mit Gurken-Radieschen-Relish. [Zum Rezept](#)

Um zartes Lachsfilet zuzubereiten, ist das Garen im Ofen eine gute Alternative zum Braten. Durch die konstante Temperatur im Backofen wird der Lachs gleichmäßig gegart. Einziger Nachteil ist, dass du dein Filet nicht direkt vor Augen hast, um den Garprozess zu überwachen. Hier findest [8 Ideen für Lachs aus dem Ofen](#).

Hier 5 Tipps für die Zubereitung im Backofen:

- Auch für diese Methode solltest du dein Lachsfilet vorher mit etwas Küchenpapier trockentupfen. Damit es im Ofen jedoch der starken Hitze standhalten kann, ist es wichtig, dass du **das Filet mit Öl einreibst**. Benutze dazu einen Pinsel oder deine Finger, um sicherzustellen, dass wirklich der ganze Fisch leicht benetzt ist
- Beim Backen verliert der Fisch Flüssigkeit. Gib ihn daher am besten in eine **Auflaufform** und lege diese zuvor mit **Alufolie** aus, damit das Filet nicht am Boden kleben bleibt. Um den Lachs vor zu starker Hitze zu schützen, kannst du ihn mit einer zweiten Schicht Alufolie leicht bedecken.
- Wenn du den Fisch im Backofen zubereitest, wird er besonders zart. Bei **80 °C** kann er ganz in Ruhe garen,

ohne dass viel Eiweiß austritt und ist nach ca. **30 Minuten** fertig.

- Alternativ kannst du den Fisch auch bei **180 Grad** garen, dann ist er nach ca. **8-12 Minuten** ready.

Lachs zubereiten - im Wasserdampf



Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen. [Zum Rezept](#)

Lachs in Wasserdampf zu garen ist besonders schonend und fettarm, da für die Zubereitung keine Zugabe von zusätzlichem Fett nötig ist. In einem Topf wird Wasser zum Kochen gebracht. Den Lachs gibst du in den Dämpfeinsatz und garst ihn durch den nach oben aufsteigenden Wasserdampf.

Hier 5 Tipps für gedämpften Lachs:

- Damit der Lachs nicht mit dem Wasser in Berührung 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*.
- Das Wasser muss nicht die ganze Zeit über kochen. Es reicht, **wenn du es bei mittlerer Hitze leicht köcheln**

Lachs garen - So wird dein Fisch nie wieder trocken

lässt.

- Je nach Dicke des Filets ist es nach 10-15 Minuten fertig gegart.

Die perfekten Begleiter zu Lachs

- **Kräuter:** Dill, Thymian oder Petersilie harmonieren sehr gut mit dem starken Lachsgeschmack. Gib ein bisschen Öl dazu, sodass sich die Aromen der Kräuter mit dem Fisch verbinden können. Wenn du deinen Fisch brätst, gib die frischen Kräuter wie z.B. Thymian am besten gegen Ende der Garzeit mit in die Pfanne. Über das heiße Fett zieht ihr Geschmack ins Filet.
- **Ingwer:** Lachs und Ingwer sind vor allem in der asiatischen Küche eine beliebte Geschmackskombination.
- **Gewürztes Paniermehl:** Damit bekommt dein Filet den besonderen Crunch. Den Fisch in etwas Ei und Paniermehl, das du vorher mit Salz, Pfeffer und allem, was dir in den Sinn kommt, gewürzt hast, wenden, fertig!
- **Milchbasierte Produkte** wie Joghurt oder Sauerrahm unterstreichen den Geschmack des Fisches und bringen etwas Frische mit ins Spiel.
- **Zitrone oder Limette:** Wie zu jedem anderen Fischfilet gehört auch auf den Lachs ein Spritzer Zitronensaft, der dem Filet das gewisse Extra verleiht.
- **Sojasauce:** Dein Fisch bekommt ein besonders tolles Aroma, wenn du ihn vor der Zubereitung ca. 1 Stunde marinierst. Dazu eignet sich am besten Sojasauce mit etwas Honig.

5 Rezepte reichen dich nicht? Hier findest du unsere [22 Lieblings-Lachs-Rezepte](#) in einem Artikel gesammelt. Und wenn du mal keine Zeit hast, dann sind diese Ideen genau das Richtige. [11 Lachs Rezepte, die in 30 Sekunden auf dem Tisch stehen.](#)