

Lachsfilets mit Fenchel-Oliven-Paste

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Personen

6 Lachsfilets mit Haut, je etwa 200 g schwer und 3 cm dick, Gräten entfernt

Für die Paste

500 g Fenchelknollen, mit Fenchelgrün (nach Belieben)
20 grüne, mit Knoblauch gefüllte Oliven
fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
2 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft
2 Teelöffel grob gehackte frische Estragonblätter
Olivenöl
naturreines grobes Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1 -

Von den Fenchelknollen die trockenen Stiele abschneiden, nach Belieben das fedrige Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen.

Die Knolle halbieren, harten Strunk und Wurzelansatz keilförmig herausschneiden und wegwerfen. Fenchel klein schneiden und in einem mittelgroßen Topf 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen und unter fließendem

kalten Wasser abschrecken, um den Garprozess zu unterbrechen.

- 2 -

Fenchel mit Oliven, Orangenschale und -saft, Estragon und 3 EL Öl mit dem Stabmixer zu einer stückigen Paste verarbeiten, an der Schüsselwand haftende Reste ab und zu mit dem Teigschaber nach unten streichen und in die Mischung einarbeiten.

Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 3 -

Den Grill für direkte starke Hitze (230–290 °C) vorbereiten.

- 4 -

Die Lachsfilets auf beiden Seiten großzügig mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Filets mit der Hautseite nach oben über direkter starker Hitze bei geschlossenem Deckel 6–8 Min. grillen, bis sie sich mit einer Grillzange vom Rost lösen lassen, ohne haften zu bleiben. Filets wenden und bis zum gewünschten Gargrad weitergrillen, 2–4 Min. für medium rare (halb durchgebraten). Einen Grillwender zwischen Haut und Fleisch schieben und den Lachs von der Haut auf Teller heben. Warm mit der Paste und nach Belieben mit fein gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.