

Rezept

Gegrillter Zitruslachs mit Dinkelsalat

Ein Rezept von Gegrillter Zitruslachs mit Dinkelsalat, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Schnellkoch-Dinkel	Salz
1 Bio-Zitrone	1 Bio-Orange
2 TL flüssiger Honig	1 TL Olivenöl
2 EL Olivenöl	400 g Lachsfilet
3 Frühlingszwiebeln	1 rote Spitzpaprika
½ Salatgurke	5 Stiele Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 21 g F, 28 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen. Den Dinkel nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2. Die Zitrusfrüchte heiß abwaschen und abtrocknen. Je ½ Zitrone und Orange in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf eine flache Auflaufform verteilen. Übrige Zitrone und Orange auspressen. Je 1 TL Zitronen- und Orangensaft, Honig und 1 TL Öl verrühren. Den Lachs damit einpinseln, ca. 5 Min. ziehen lassen.

3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und würfeln. Die Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Fruchtfleisch in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.

4. Den Lachs auf die Zitronen- und Orangenscheiben legen und im heißen Ofen (oben) ca. 8 Min. grillen, bis der Lachs durch ist und zu bräunen beginnt.

5. Für das Dressing übrigen Zitronen- und Orangensaft mit 2 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dinkel abgießen, gut abtropfen lassen. Mit Gemüse, Kräutern und Dressing mischen. Zum Lachs servieren.