

Rezept

Lachs von der Planke mit Pomelo

Ein Rezept von Lachs von der Planke mit Pomelo, am 03.05.2024

Zutaten

4 Zweige Zitronenthymian	1 EL Rapsöl
½ EL Honig	Salz
Pfeffer	1 Pomelo
2 Lachsfilets (à 200 g, mit Haut)	1 kleine rote Zwiebel
3 Tomaten	4 Stängel Koriandergrün
1 EL Sojasauce	Saft von 1 Limette

Außerdem

- 1** Zedernholzbrett

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 34 g F, 46 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Das Zedernholzbrett 1 Std. in kaltes Wasser legen, dabei am besten mit einem Stein beschweren.
2. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Das Rapsöl in einer Schüssel mit dem Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Aus der Pomelo ca. 2 EL Saft auspressen (dafür am besten eine kleine »Kappe« abschneiden) und diesen mit dem Thymian in die Schüssel geben. Mit einer Gabel gut mischen.
3. Die Lachsfilet je zweimal längs etwa zwei Drittel tief einschneiden (nicht durchschneiden!), sodass je zwei Taschen entstehen. Die Marinade auf den Lachs und auch in die Taschen pinseln. Den Fisch 20 Min. kühl stellen. Den Grill auf 180° vorheizen.
4. Inzwischen für den Salat die Pomelo so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Spalten oder Stücke schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Sojasauce und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Zedernholzbrett aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten darauf platzieren und das Brett auf den Grillrost bei direkter Hitze legen.

6. Den Deckel des Grills schließen. Den Lachs ca. 8 Min. grillen, bis er gar und innen noch glasig ist. Nach wenigen Minuten wird eine Rauchentwicklung zu sehen und zu riechen sein - auch wenn es einen reizt, den Grilldeckel zu öffnen, um zu sehen, was passiert - zulassen! Nur so kann sich der Rauch richtig entfalten. Mit dem Pomelosalat servieren.