Rezept

Lachskotelett in Pastis mit Tapenade

Ein Rezept von Lachskotelett in Pastis mit Tapenade, am 24.04.2024

Zutaten

4 EL	Orangensaft
2 EL	Pastis (Anisschnaps; ersatzweise Ouzo)
1	kleine Zwiebel
4	nicht zu dicke Lachskoteletts (à 20 - 250 g)
100 g	schwarze Oliven
½ TL	grüner Pfeffer (frisch oder eingelegt)
3 - 4 Stängel	glatte Petersilie
4	in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
	Salz
2 EL	Olivenöl
1 TL	grüner Pfeffer (frisch oder eingelegt)
	Salz
	Öl zum Bepinseln
2 EL	Kapern
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
	getrocknete Tomaten
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal

Zubereitung

1. Für den Lachs Orangensaft, Olivenöl und Pastis verrühren. Den grünen Pfeffer fein hacken. Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und mit grünem Pfeffer und etwas Salz unterrühren.

2. Die Lachskoteletts kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Beutel fest verschließen und vorsichtig durchkneten, damit sich Koteletts und Marinade gut verbinden. Koteletts mind. 30 Min. marinieren.

3. Für die Tapenade die Oliven, falls nötig, von den Steinen schneiden und mit Kapern und grünem Pfeffer grob hacken. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und mit der Olivenmischung und dem Öl in einen hohen Becher geben. Alles fein pürieren. Eingelegte Tomaten abtropfen lassen, sehr fein hacken und unterrühren. Die Tapenade vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Grill vorheizen. Den Rost mit Öl einreiben. Die Marinade von den Koteletts abstreifen, z. B. mit einem Teigschaber. Die Lachskoteletts mit Öl bepinseln. Koteletts je nach Dicke bei mitt lerer Hitze 4 - 6 Min. grillen, dann wenden und weitere 4 - 6 Min. grillen. Mit der Tapenade servieren.