



Lachs vom Grill und Algensalat mit Sesam

Rezepte von Carsten Goms

Lachs von der Eichenplanke mit Kaffee und Minze

Zutaten für den Lachs

400 g frischer Lachs aus Norwegen
1 Zitrone
1 EL ganze Espressobohnen
Fleur de Sel
frische Minze

Zusätzlich wird benötigt:

1 Eichenbrett, Mindestdicke von 3 cm

Alternativen zum Eichenbrett

Ein Eichenbrett kostet circa 5,90 Euro und kann bis zu achtmal verwendet werden. Man kann es trocken auf den Grill legen. Alternativ eignet sich auch ein Zedernholzbrett, das allerdings für circa 60 Minuten gewässert werden sollte. Wer gerne einen Whisky- oder Rotwein-Rauch haben möchte, fügt dem Wasser ein Viertel Whisky oder Rotwein hinzu. Ein Wildkirschholzbrett eignet sich nicht für einen Elektrogrill, da es Rauch verursacht.

Zubereitung

Den Grill auf 350 Grad vorheizen. Lachs von der Haut und den Mittelgräten entfernen, in gleich große Stücke portionieren und mit der tranigen Seite nach unten auf das Brett legen. Hierbei ist zu beachten, dass zwischen den Stücken etwas Platz bleibt und er nicht an den Seiten herausragt. Der Rauch und die Temperatur müssen auch zwischen den Stücken zirkulieren.

Die Zitrone vierteln und den Saft über den Lachs träufeln. Die Espressobohnen in einem Mörser auf eine feine Körnung zerstoßen. Den Kaffee und etwas Fleur de Sel über den Lachs streuen. Die Minze ohne den Stiel feinhacken (wird nach dem Garen benötigt).

Das Eichenbrett mit dem Lachs auf den Grill stellen und den Deckel schließen. Es sollte nun zu rauchen anfangen. **Tipp:** Ab und zu hineinschauen. Sollte nämlich das Brett durch das Fett vom Fisch Feuer fangen, muss es ausgepustet werden. Die Temperatur regulieren, wenn der Rauch sehr stark ist.

Im Heißrauch kann der Lachs gegart werden. Sollte der Fisch eine besondere Frische aufweisen, so kann er im Kern glasig serviert werden. Der Garpunkt lässt sich ganz einfach feststellen: Der Grätenfisch weist einzelne Lamellen auf. Wenn diese sich mit den Finger durch leichten Druck herunter lösen lassen, dann ist der Lachs perfekt gegart. Es kann bis zu zehn Minuten dauern und hängt von der Größe der jeweiligen Stücke ab.

Den Lachs aus dem Grill nehmen. Im Anschluss die gehackte Minze darüberstreuen.

Algensalat mit Sesam

Zutaten

150 g Algen
50 ml Sesamöl
1 Limette
50 g Sesamkörner

Zubereitung

Die Algen im sprudelnden Wasser circa ein bis zwei Minuten blanchieren und anschließend in ein Sieb abgießen. Die Algen mit kaltem Wasser abkühlen. So verhindert man, dass die Algen nachgaren und grau/braun werden. Da Algen schon von Hause sehr salzig sind, muss kein Salz mehr hinzugefügt werden.

Die Limette vierteln und den Salat etwas ansäuern. Dann mit Sesamkörnern und Sesamöl abschmecken. Sollte er zu salzig sein, kann man eine Prise Zucker hinzugeben.