Lachs-Kebab vom Grillrost

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Schon so viel gegrillt in letzter Zeit und der erste Fleisch-Overkill stellt sich vielleicht ein? Oder Sie sind ohnehin nicht so der große Fleischesser? Oder brauchen einfach mal was anderes? Dann legen Sie doch Lachs auf den Rost. Hier als leckere Lachs-Kebabspieße leicht orientalisch angehaucht. Geht schnell, macht satt und da der Lachs beim Barbecue auch eher ein unkomplizierter Zeitgenosse ist, gelingt er auch. Nur nicht totgrillen, dann schmeckt es auch saftig und lecker.

Zutaten — **Portionen: 4**

1 Kilo	Lachsfilet ohne Haut
Je 2	Aubergine und gelbe Paprika
1	Bio-Zitrone & 1 rote Chilischote
Etwas	Salz & Chiliflocken
4 TL	Kreuzkümmel (gemahlen)
Je 1 Bund	Frischer Oregano & Glatte Petersilie
Etwas	Olivenöl und 16 Bambusspieße

Zubereitung: So wird's gemacht

- **Spieße** mindestens eine Stunde in Wasser einweichen.
- **Lachsfilet** abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden (nicht zu kleine Würfel, ordentlich große Stücke). Sollte noch die Haut dran sein, die muss vorher runter.
- **Chili** und **Petersilie** waschen, bei der Chili die Kerne entfernen und sie in Ringe schneiden, bei der Petersilie die Blättchen abzupfen und hacken. Beides mischen und beiseite stellen.
- Die **Oreganoblättchen** abzupfen und kleinhacken, zusammen mit dem **gemahlenen Kreuzkümmel**, ein paar **Chiliflocken** (je nach Schärfetoleranz) und etwas **Salz** mixen. Die Lachsstücke darin trocken marinieren.
- Die **Auberginen**, die **Paprika** und die **Zitrone** gründlich waschen. **Aubergine und Zitrone** in dünne Scheiben schneiden, die **Paprika** entkernen und in grobe Stücke schneiden.
- Die gewässerten **Spieße** anschließend bestücken – in der Reihenfolge Lachs, Auberginenscheibe, Lachs, Paprika, Lachs, Zitrone, Lachs. Wichtig ist, immer mit einem Lachsstück zu beginnen und einem Lachsstück zu enden.
- Die Spieße mit der restlichen Gewürzmischung bestreuen, mit etwas **Olivenöl** begießen.
- Grill auf **mittlerer Stufe** anheizen, bei Holzkohle das indirekte Grillen anwenden, sonst brennen die Gewürze an.
- Die Kebabspieße in **acht Minuten** rundherum grillen. Der Fisch sollte innen noch leicht glasig sein.
- Die Kebabs mit **Chiliringen** und **gehackter Petersilie** bestreuen. Dazu passt ein Couscous- oder Bulgursalat.

Das Küchen-Lexikon

Der Lachs und seine Rolle beim BBQ

Lachs vom Grill ist eine echte Leckerei, wenn man ihn richtig zubereitet.

- Für Holzkohle eignet sich am besten ein Lachskotelett (Foto), das wird außen von der Haut geschützt, so dass die Hitze nicht direkt ans zarte Fleisch kommt. Die Haut aber vor dem Grillen einfetten.
- Wer ein Filet ohne Haut grillen will, kann auf Räucherbretter zurückgreifen, die verleihen dem Lachs ein ganz besonderes Aroma und verhindern anbrennen oder ankleben. Bretter zuvor in Wasser einweichen, Lachs drauf platzieren und dann indirekt ein wenig räuchern lassen.



- Lachs sollte immer nur ein Mal gewendet werden, das erste Mal, wenn die obere Seite noch zu einem Drittel roh ist.
- Ob der Lachs fertig ist, erkennt man daran, dass er auf der Oberseite ein leicht glasiges Aussehen und eine hellrosa Farbe hat.
- Wer mit Thermometer grillt: Eine Kerntemperatur von 57 Grad ist perfekt für einen saftigen Lachs.

Fotos: iStockphoto/Getty; Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte