



20 Minuten

 Einfach

GEGRILLTER LACHS IN SOJA-HONIG MARINADE

Ein lauer Sommerabend, alle deine Freunde sind zu Besuch und du zauberst für sie dein neues Lieblingsrezept für den Grill: Gegrillter Lachs in einer würzig-süßlichen Soja-Honig Marinade.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Die Zitronenschale abreiben und mit dem Schmand in eine Schüssel geben. Für die Marinade den Zitronensaft auspressen und in eine flache Schale geben. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und hinzufügen. Sojasoße, Honig und Olivenöl hinzufügen und verrühren. Den Lachs mit der Fleischseite in die Soja-Honig-Marinade legen und 2 - 4 Std. ziehen lassen.

SCHRITT 2

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Das Fruchtfleisch fein pürieren und mit dem Schmand vermengen. Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Schmand mit Chiliflocken und Minze abschmecken und bis zum Servieren kaltstellen.

SCHRITT 3

Den Grill anheizen, den Lachs aus der Marinade nehmen und abtupfen. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten 3 - 4 Min. scharf anbraten, dann wenden und je nach gewünschtem Garpunkt 1 - 3 Min. auf der anderen Seite fertig grillen. Den gegrillten Lachs vom Grill mit Mango-Schmand servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2387/599



Zutaten

2 Portionen

1 Zitrone

100 g MILRAM Schmand

400 g Lachsfilet mit Haut

1 Knoblauchzehe

2 EL Sojasauce

1 EL Honig

2 EL Olivenöl

1 kleine Mango

2 Stängel frische Minze

1 Prise Chiliflocken

Fett (g): 36

Kohlenhydrate (g): 16

Eiweiß (g): 40