

Kevin von Holt
Gegrillter Lachs in Pfefferkruste mit
Zitronen-Kräuterbutter und Couscous

Dienstag, 22. August 2023

Zutaten für 4 Portionen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

Für die Zitronen-Kräuterbutter:

1	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone
3 Stängel	Dill
1/2 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	Kerbel
1 TL	Salzflocken (z.B. Fleur de Sel)
2 EL	Parmesan, frisch gerieben
125 g	Butter, weich

Für den Couscous:

250 ml	Gemüsebrühe
1	Orange
1	rote Chilischote
250 g	Instant-Couscous
200 g	Tomaten
2	Lauchzwiebeln
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Lachs:

2 EL	schwarzer Pfeffer, grob zerstoßen
4	Lachsfilets (à ca. 125 g)
etwas	Salz
etwas	Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für die Butter Knoblauch abziehen und fein schneiden.
2. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
3. Dill, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Knoblauch, Salz, Zitronenschale und Parmesan in einen Mixer geben und pürieren.
5. Butter und Kräuter gründlich unterrühren.
6. Die Kräuterbutter zu einer dicken Rolle formen, in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) wickeln und im Gefrierschrank 30 Minuten fest werden lassen.
7. Für den Couscous Gemüsebrühe aufkochen. Von der Orange den Saft auspressen.
8. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein schneiden.
9. Couscous in eine Schüssel geben, mit Brühe, Orangensaft und fein geschnittenem Chili mischen und gründlich verrühren.
10. Couscous etwas ziehen und quellen lassen.
11. In der Zwischenzeit Tomaten und Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden.
12. Gequollenen Couscous mit einer Gabel vorsichtig auflockern.
13. Gemüse unter den Couscous mischen. Couscous mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Für den Lachs den Pfeffer auf einem Teller verteilen.
15. Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und mit beiden Seiten fest in den Pfeffer drücken, so dass die Filets damit gleichmäßig bedeckt sind.



16. Die Grillfunktion des Backofens auf mittlere Temperatur vorheizen oder eine Grillpfanne aufheizen.

17. Lachsfilets unter dem heißen Grill oder in der Pfanne unter Wenden je nach gewünschtem Gargrad 5–7 Minuten garen. Mit Salz würzen.

18. Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden.

19. Kresse abbrausen und trocken schütteln.

20. Lachsfilets auf Teller verteilen. Zitronen-Kräuterbutter in dicke Scheiben schneiden und auf dem Lachs anrichten. Lachs mit Kresse garnieren. Couscous dazu reichen.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ

48 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 45 g Fett