

Lachssteak mit Mangold-Butter

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 0,5 Zitrone
- 800 g (mit Haut) Lachssteaks
- 2 EL Kokosöl

Zitrone auspressen. Lachs kalt abbrausen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft marinieren und etwa 2 Stunden kühl stellen.

Den Grill anheizen. Lachssteaks mit Öl bestreichen und von jeder Seite bei starker Hitze auf dem Grill kurz anbraten. Anschließend in eine feuerfeste Form legen und etwa 5 Minuten gar ziehen lassen.

Tipp:

Statt den Lachs auf dem Grill zuzubereiten kann ihn auch einfach in einer Pfanne anbraten und im Backofen gar ziehen lassen.

Zutaten für die Mangold-Butter:

- 4 Blätter Mangold
- 125 g weiche Butter
- 2 TL Worcestersoße
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Weißer Pfeffer
- 4 Prisen Muskat

Mangoldblätter waschen, trocknen und klein hacken. Mit Butter, Worcestersoße, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen. Die Mischung 15 Minuten im Kühlschrank erkalten lassen. Anschließend die Mangoldbutter zu einer 15 cm langen Rolle formen, in Frischhaltefolie verpacken und etwa 3 Stunden im Tiefkühlfach fest werden lassen. Aus dem Kühlfach nehmen, Folie entfernen und die Rolle in fingerdicke Scheiben schneiden.

Auf die gegrillten Lachssteaks legen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen