

Flammlachs mit Apfel-Fenchel-Gemüse

Zutaten für den Flammlachs (für 4 Personen):

- 1 kg Lachsfilet
- 2 TL Salz
- 2 TL Pfefferkörner
- 2 TL Wacholderbeeren
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Honig-Senf-Soße

Flammlachs oder Feuerlachs ist ein Gericht vom Grill beziehungsweise Lagerfeuer. Dabei wird eine Seite Lachsfilet im Rauch und der Hitze eines Holzfeuers gegart, ohne mit dem Feuer in Berührung zu kommen. Der Flammlachs wird dazu auf einem sogenannten Flammlachs-Brett befestigt und hochkant relativ nahe an das Holzfeuer gestellt.

Benötigtes Zubehör:

- 1 Holzbrett etwa 50 x 15 x 2,5 cm
- 1 Befestigungsgitter für den Lachs auf dem Brett
- 1 verstellbare Halterung für die Feuerschale oder den Grillrost

Das Brett vor dem Benutzen etwa 1 Stunde wässern. Zuerst das Lachsfilet mit einem Papiertuch trocken tupfen und dann mit der Hautseite auf das Grillbrett legen. Pfeffer und Wacholderbeeren im Mörser zerreiben und mit den anderen Gewürzen mischen. Den Lachs mit den Gewürzen einreiben. Dann den Lachs mit dem Gitter auf dem Brett befestigen oder einspannen.

Wenn die Glut optimal und das Feuer etwas heruntergebrannt ist, das Brett mit dem Lachs leicht schräg über dem Feuer aufstellen oder befestigen. Wichtig ist, dass noch Flammen züngeln. Als Feuerstelle kann eine Feuerschale, ein Feuerkorb oder sogar ein Holzkohlegrill benutzt werden.

Die Garzeit hängt von der Dicke des Lachses, vom Feuer, vom Wind und vom Abstand zum Feuer ab und kann 1,5 bis 2,5 Stunden dauern. Bei der Zubereitung darauf achten, dass sich auf dem Lachs eine leichte Kruste bildet. An den Seiten tritt Fett aus und tropft hinunter. Fertig ist der Flammlachs, wenn sich außen eine leichte Kruste gebildet hat und das Eiweiß langsam austritt. Innen sollte der Lachs leicht rosig sein.

Den fertigen Flammlachs auf dem Flammlachsbrett nach Bedarf mit einer Honig-Senf-BBQ-Soße würzen und auf dem Salat servieren.

Zutaten für das Apfel-Fenchel-Gemüse:

- 1 Knolle Fenchel
- 1 Apfel
- 2 Karotten
- 1 Orange
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 50 g Walnüsse
- 1 Spritzer Apfelessig
- 2 EL Ahornsirup
- etwas Asia-Gewürz

Fenchelknolle putzen und in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün abzupfen und zur Seite stellen. Apfel entkernen und mit der Schale in Streifen schneiden. Karotten putzen und in feine Scheiben schneiden. Orange filetieren, den Rest auspressen und den Saft auffangen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Walnüsse klein hacken.

Fenchel und Karotten entweder in einer Pfanne oder auf einer Grillplatte anrösten. Sind die beiden Gemüse gegart, Apfel und Nüsse hinzufügen. Mit Asia-Gewürz würzen. Zum Schluss mit 1 Schuss Apfelessig und dem Orangensaft ablöschen und mit Ahornsirup abschmecken.

Schön auf Tellern anrichten, die Orangenfilets anlegen und mit den Frühlingszwiebeln und dem Fenchelgrün garnieren.

Sendung/Quelle: Nordmagazin

Sendetermin: 14.07.2022

Koch/Köchin: Lars Große, André Wlassak

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