

Frischer Lachs mit Grillgemüse

Rockcrok Grillstein



leicht, schnell & einfach

by Britta

Britta Tegtmeier

Britta.Tegtmeier@web.de

0174/1834114

600 g frischer Lachs auf Haut
1-2 TL Fischgewürz nach Wahl
Gemüse:
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 kleine Zucchini
2 rote Paprika
150 g Cherrytomaten

Rapsöl
Thymian und Rosmarin oder
2 TL Kräuter der Provence
Saft einer Zitrone oder Limette
Salz, Pfeffer
100 g Fetakäse

Rockcrok Topf und Grillstein auf dem Grill für ca. 15 Minuten leer erhitzen.

Lachs ggf. schuppen und würzen. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch pressen. Kräuter zupfen und Fetakäse zerbröseln.

2 EL Rapsöl in den Rockcrok Topf geben und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Gemüse und Knoblauch dazugeben und kurz anbraten. Mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Deckel vom Rockcrok auflegen und ca. alle 5 Minuten umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit Fetakäse zum Gemüse geben. Ggf. erneut mit Salz & Pfeffer abschmecken. (Grilltemperatur ca. 250-300 °C) Garzeit für das Gemüse ca. 20-25 Minuten.

Auf den heißen Grillstein 1 TL Rapsöl geben und mit einem Pinsel verstreichen. Gewürzte Fischfilets mit der Hautseite nach unten auf den heißen Grillstein setzen und für ca. 12-14 Minuten mit geschlossenem Grilldeckel braten. (Grilltemperatur ca. 250-300 °C)

Vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Guten Appetit