

Informationen zur Sendung vom 23.08.2021

Sommersalat und Lachs vom Grill

Von Ulla Scholz

Zutaten (2–3 Portionen)

Salat

3 Pfirsiche (mittelgroß und richtig reif)
Je eine halbe rote, grüne und gelbe
Paprikaschote
3 Tomaten
5 EL Obstessig
10 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Frisches Basilikum

Fisch

Pro Person: 200 g Lachs oder
Lachsforellenfilet
Olivenöl
Mediterrane Kräuter
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Kräutermayonnaise ohne Ei

50 ml Sojacreme
1 TL Senf
Ca. 150 ml Rapsöl
Salz
Pfeffer
Zitronen-Verbene oder Melisse

Außerdem

Zwei Tassen Holzspäne zum Räuchern

Zubereitung

Die Pfirsiche von der runden Seite kreuzweise einritzen. Das Obst einige Minuten in kochendes Wasser legen und ziehen lassen. Dann abschrecken, pellen, in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel füllen.

Die bunten Paprikahälften entkernen, würfeln und zu den Pfirsichen geben. Die Tomaten halbieren und mit einem Löffel das Innere herauskratzen. Das geschieht am besten über einer kleinen Schüssel, auf die wir ein Sieb legen. Die ausgelösten Kerngehäuse durch das Sieb streichen und den Saft auffangen. Die Tomaten in feine Streifen teilen und in die Schüssel geben.

Den Tomatensud mit Essig abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl einrühren und so lange verquirlen, bis sich alle Zutaten optimal vermischt haben. Die Sauce über den Salat gießen. Zweidrittel des Basilikums dazu zupfen. Alles gut vermischen und bis zum Verzehr abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Grillen daran denken, die Holzkohle rechtzeitig anzuheizen. Eine halbe Stunde vor dem Grillen müssen die Holzspäne in Wasser eingeweicht werden.

Informationen zur Sendung vom 23.08.2021

Sommersalat und Lachs vom Grill

Von Ulla Scholz

Für den gegrillten Fisch die Filetstücke salzen und in eine flache Schale legen. Mit frischen Kräutern, Olivenöl und etwas Zitronensaft marinieren.

Abdecken und kurz ziehen lassen. Zwischendurch einmal wenden.

Für die Mayonnaise die Sojasahne, Essig und Senf in ein hohes Gefäß füllen. Die Kräuter fein hacken und zur Sauce geben. Dann langsam das Öl angießen und alles mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Glas mit Deckel umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Den Fisch aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und auf eine Grillschale legen. Die Holzspäne auf der weißen Glut verteilen. Die Lachsfilets in der indirekten Zone unter der Haube eines Kugelgrills von beiden Seiten 3-4 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn er im Kern noch leicht glasig ist. Auf eine Platte geben – er gart jetzt bis zum Anrichten noch etwas nach.

Anrichten

Je nach Anlass und Personenzahl gibt man Fisch, etwas Salat und die Sauce auf einen Portionsteller und garniert mit den restlichen Basilikumblättern. Als Beilage passt Baguette oder Ciabatta. Es sieht auch gut aus, wenn Salat und Sauce in passende Weckgläschen abgefüllt werden. Das ist dann praktisch, wenn wir eine große Personenzahl bekochen wollen. Die Gläser lassen sich gut vorbereiten und vereinfachen später das Anrichten.

Meine Küchentipps

Fischverzehr ist mittlerweile ein zweischneidiges Schwert

Jahrelang haben uns Ernährungsexperten dazu geraten, öfter fetten Seefisch zu verzehren, da er für den Körper wertvolle Omega 3-Fettsäuren und leicht verdauliches Eiweiß liefert. In der gehobenen Restaurantküche misst man Köche und Köchinnen daran, wie gekonnt und raffiniert sie mit Seezunge, Steinbutt, Hummer und Wildlachs hantieren.

Angesichts überfischter Meere und industrieller Aquakulturanlagen, sollten wir jedoch genau hinschauen, welcher Fisch auf unserem Teller liegt.

Ich kaufe Bio-Lachs oder Wildlachs – beides ist nicht preiswert, dafür aber einigermaßen nachhaltig. In letzter Zeit tausche ich den klassischen Lachs schon einmal gegen Lachsforelle aus, die aus heimischer Fischzucht stammt. Die Teichwirtschaft im Sauerland, im Bergischen und in der Eifel trägt zur Landschaftspflege bei und fördert die Biodiversität. Forellen, Karpfen und Co. kosten etwas mehr als Zuchtfisch, der in Asien unter fragwürdigen Bedingungen in Aquakulturen heranwächst und hier als Billigfisch landet.

Informationen zur Sendung vom 23.08.2021

Sommersalat und Lachs vom Grill

Von Ulla Scholz

Erzeuger und Händler, die auf Nachhaltigkeit setzen, müssen angemessen bezahlt werden. Fisch ist und bleibt eine Delikatesse. Ich schaue genau, was und wo ich kaufe und serviere Fisch nur noch zu besonderen Anlässen.

Grillen und Räuchern

Egal ob auf einem Gas-, Elektro- oder Holzkohlegrill gearbeitet wird, Fisch verträgt keine hohen Temperaturen. Garen Sie ihn möglichst am Rande oder indirekt. Zu große Hitze trocknet das empfindliche Nahrungsmittel aus.

Mit Holzspänen aus Buche, Eiche und Co. lässt sich eine zarte Rauchnote erzeugen. Die Auswahl an Produkten scheint unendlich. In der Regel ist weniger einmal wieder mehr: Ein leichte Rauchnote schmeckt prima und hebt den Geschmack. Wenn alles nach Räucherammer schmeckt, kann man das Lachsfilet nicht von einem Mettwürstchen unterscheiden.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!