



Lachs aus dem Dutch Oven

by Joscha Bastians



Super einfach, saftig und lecker. In jeder Jahreszeit ein Gaumenschmaus

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. Den Fisch SÄUBERN, dazu den Fisch im Waschbecken schuppen, anschließend ausnehmen, falls noch nicht vorhanden oder Rückstände aus dem Inneren entfernen und zum Schluss mit klarem, kaltem, fließendem Wasser ausspülen, außen wie innen.
2. SÄUERN des Fisches mit einer Zitrone, dazu wird eine Zitrone halbiert und der Fisch von innen und außen mit der Zitrone beträufelt.
3. SALZEN: Anschließend wird der Fisch mit etwas feinem Meersalz oder der Gewürzmischung oder bestenfalls der Kombi aus beidem gewürzt. Für die Gewürzmischung nehmt ihr am besten das Öl und gebt die Gewürzmischung hinein, rührt es um und pinselt den Fisch von allen Seiten und Innen damit ein.
4. In den Lachs legt ihr nun noch 2-3 ganze Stränge frischen Rosmarin und frisch geschnittene Zitronenscheiben 1er Zitrone. Wer möchte kann auch noch 2-3 Scheiben der Zwiebel hinein legen
5. Den Dutch Oven nochmal mit Fetttrennspray benetzen, die Zwiebel in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und den Dutch Oven Boden mit den Zwiebelscheiben bedecken. Über die Zwiebelscheiben noch Zitronenscheiben legen und darauf darf der Lachs platz nehmen.
6. Der Lachst sollte auch am Rand nicht den Dutch Oven berühren, legt hier Zwiebel -oder Zitronenscheiben dazwischen, damit der Lachs nicht verbrennt. Auf den Lachs noch 4 Butterflocken geben, um Geschmack zu binden. Jetzt

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Schneidebrett
- Einstechthermometer
- Messer
- Fetttrennspray
- Dutch Oven ft12 oder ft9

Zutaten: 8-12 Portionen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.grillgoods.de

Menge	Lebensmittel
4kg	Lachs, Lachsforelle o.ä.
4	Zitronen
3	Gemüsezwiebeln
Etwas	Feines Meersalz
2-3	Stränke fr. Rosmarin
Etwas	Butter
Etwas	Gewürzmischung
1-2	Tomaten

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube: [Meat `n` Great](#)

- Frischetest: glasig Augen, nicht dumpf o. eingedrückt
- Drucktest: seitlich auf den Fisch drücken und danach muss die Ursprungsform wieder erreicht werden
- Wer mehr Gewürz am Lachs haben möchte, kann ihn seitlich einschneiden und dort auch noch würzen

- Während des Garens muss immer genug Flüssigkeit enthalten sein. Immer wieder danach schauen und

können noch die geviertelten Tomaten mit hinzu gelegt werden, für den Umami Geschmack und sie geben etwas Flüssigkeit ab

7. Den Grill oder Backofen auf 200°C vorheizen oder wer es mit Kohle macht, muss 1/3 der Kohlen unter den Dutch Oven legen und 2/3 oben drauf
8. Bei vorgeheiztem Grill / Backofen beträgt die Garzeit ca. 60min, wer es genau und perfekt, nach beliebiger Kerntemperatur haben möchte, der kann immer mal wieder mit dem Einstechthermometer nach der Temperatur schauen.
 - 57°C-63°C wenn ihr den Lachs glasig haben wollt
 - 63°C-65°C durch aber richtig saftig
 - 65°C-70°C auf Nummer sicher

ggfls. Wasser, Fischfond,
Gemüsebrühe o. Kochwein
nachgießen

