



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Wildlachs vom Grill mit selbstgemachter BBQ-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Fisch:

- 2 Bio-Limetten
- 4 Zweige Thymian
- 1 TL Salz
- 1 ½ TL Pfeffer
- ¼ TL Currypulver
- je ¼ TL Paprika edelsüß und rosenscharf
- ½ TL Knoblauch granuliert
- 1 kg Alaska Wildlachsfilet mit Haut

Honig-Kräuter-Ketchup:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 30 g Zucker
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- 2 EL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Ketchup
- 1-2 EL dunkler Balsamico-Essig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Backofen auf 100°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Rub Limetten waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Limettenabrieb und Thymian auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen 8-10 Minuten trocknen lassen, dabei zwischendurch wenden. Einen Holzstiel zwischen die Backofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Mischung abkühlen lassen.
2. Limettenabrieb und Thymian mit trockenen Händen oder in einem Mörser fein zerreiben. Übrige Gewürze dazugeben und gut vermischen. Wildlachs waschen, trocken tupfen, mit etwas Rub einreiben und bis zum Grillen kalt stellen.
3. Für den Honig-Kräuter-Ketchup Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und in 1 EL erhitztem Öl anbraten. Zucker überstreuen und leicht karamellisieren. Kräuter der Provence, Tomatenmark, 200 ml Wasser, Brühe, Honig, Zitronensaft, Ketchup und Essig zufügen, aufkochen und die Sauce 10-15 Minuten dicklich einkochen lassen. Ketchup mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Wildlachs mit dem übrigen Öl bestreichen, auf einer Grillplatte bei indirekter Hitze auf dem geschlossenen Grill zubereiten und mit dem Honig-Kräuter-Ketchup servieren. Dazu passt ein bunter Salat.

Tipp: Der Rub hält sich bis zu 2 Monate und passt nicht nur zu Fisch, sondern auch zu

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Gemüse, wie Paprika, Zucchini, Champignons und Tomaten.

Einfach die Menge der Zutaten verdoppeln oder verdreifachen und für mehrere Grillevents einsetzen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (zzgl. Grillzeit)

Nährwerte:

Energie: 620 kcal/ 2600 kJ

Eiweiß: 50 g

Fett: 35 g

Kohlehydrate: 23 g