

# 6 heiÙe Kochtipp für Lachs



## Vor dem Kochen:

Lachs auf Zimmertemperatur bringen - das verkürzt die Kochzeit und erhöht den Lachsgenuss.

## Im Backofen:

Die ideale Temperatur für gebackenen Lachs liegt bei 100-120 °C Grad. Damit Lachs nicht trocken wird, einfach in Alufolie oder Backpapier einwickeln.

## Auf dem Herd:

Lachs wird immer am besten in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl gebraten. Der Lachs mag lieber Pflanzenöl statt Butter.

## Im Fischtopf

Wasser, Milch, Fischfond oder Hühnerbrühe einmal aufkochen, dann vom Herd nehmen und den Lachs bei niedriger Temperatur 8-12 Minuten pochieren.

## Auf heißen Kohlen

Lachs entschuppen (oder mit Haut ohne Schuppen kaufen), mit Öl bestreichen, die Lachsunterseite kurz heiß auf dem Grill anbraten. Dann bei weniger Hitze fertig garen.

(Beim Holzkohlegrill gibt der Räuchergeschmack tolles zusätzliches Aroma!).

## Nach der Zubereitung

Am besten schmeckt der Lachs, wenn Sie ihn nach dem Zubereiten noch 2 Minuten ruhen lassen.