



Lachs mit gegrilltem Brokkoli & Smashes Potatoes

by Joscha Bastians



Super saftig Lachsfilet kombiniert mit knusprigen Kartoffeln und gerösteten Brokkoliröschen

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. Den Lachs nach Belieben vorher oder nachher würzen
2. Zunächst werden die Kartoffeln in Salzwasser gekocht und der Brokkoli in kleinere Röschen geschnitten
3. Die gekochten Kartoffeln, sowie der Brokkoli werden jeweils in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem ausgepressten Knoblauch und dem Salz bzw. Pfeffer gut vermengt
4. Den Grill mit der Plancha gute 15min vorheizen
 - Dazu die Brenner direkt unter der Plancha auf höchste Stufe stellen und die beiden danebengelegenen Brenner auf kleinster Stufe einschalten, um eine gewissen Garraumtemperatur erzielen zu können (200-250°C)
 - Nach dem Vorheizen die Brenner auf 3/4 Stufe runterregulieren
5. Die Plancha mit etwas Öl einfetten, damit das Grillgut später nicht anklebt
6. Die Kartoffeln nochmal durchmischen, bevor sie mit Abstand auf der Plancha verteilt, werden
 - Mit dem Planchazubehör o.ä. die Kartoffeln schön plattdrücken
 - 10min pro Seite braten lassen
7. Nun den Brokkoli neben den Kartoffeln auf der Plancha verteilen und anrösten
 - Garzeit ebenfalls ca. 20min
8. Lachsfilet (5:3 Methode) -> flaches / längliche Lachsfilet
 - Nach ca. 12min in der Mitte der Plancha Platz für den Lachs schaffen und diesen Bereich mit etwas Olivenöl einfetten, um ein Festkleben zu vermeiden

Zubehör:

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

- Plancha
- Planchazubehör o. Pfannenwender
- Messer
- Schneidebrett
- Gewürzmühlen
- Silikonpinsel

Zutaten: 2-3 Personen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.meat-n-great.shop

Menge	Lebensmittel
500g	Lachsfilet
750g	Junge Kartoffeln
2-4 EL	Olivenöl
1-2	Knobizehen
	Salz & Pfeffer
300g	Brokkoli

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube:

Meat `n` Great

- zu 1.

Den Lachs am Tag zuvor in eine Brine einlegen. 1000g Lachs in 1200mL Wasser und 90mL Salz einlegen.

- Brokkoli immer wieder wenden

- Den Lachs mit der Hautseite darauf platzieren und 5min bei geschlossenem Deckel anbraten
- Im Anschluss den Lachs mit 1 Tropfen Öl benetzen, wenden und weitere 3min anbraten
- Kurz vor Ablauf der Zeit gerne den Brokkoli und die Kartoffeln schon von der Plancha nehmen und zum Schluss natürlich den Lachs

9. Lachsfilet (4:2:1:1 Methode) -> kleinere / fast quadratische Lachsfilet (bessere/ mehr Röstaromen)

- Nach ca. 12min in der Mitte der Plancha Platz für den Lachs schaffen und diesen Bereich mit etwas Olivenöl einfetten, um ein Festkleben zu vermeiden
- Den Lachs mit der Hautseite darauf platzieren und 4min bei geschlossenem Deckel anbraten
- Im Anschluss den Lachs mit 1 Tropfen Öl benetzen, wenden und weitere 2min anbraten
- Nach den 2min das Lachsfilet jeweils auf beiden Seitenflächen noch 1min anbraten
- Kurz vor Ablauf der Zeit gerne den Brokkoli und die Kartoffeln schon von der Plancha nehmen und zum Schluss natürlich den Lachs

