

## Lachs braten - so geht's

### Zutaten für 2 Portionen

- 300 g Lachsfilet
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### zum Verfeinern:

- Zitronensaft
- 3 EL Butter



### Kochzeit/Backzeit:

ca. 15 Minuten

## Gewusst wie: Lachs ohne Haut braten in 3 Schritten

1. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Lachs hineingeben und anbraten, bis die Unterseite kross ist und sich das Filet an den Seiten weißlich verfärbt.
3. Lachs wenden und 2-3 Minuten weiter braten.

Für ein besonders schmackhaftes Ergebnis, kannst du gegen Ende der Garzeit die Temperatur herunterstellen und noch etwas Butter zum Lachs geben. Begieße den Fisch wiederholt mit der Butter und würze ihn mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer- fertig!

## So wird's besonders kross: Lachs mit Haut braten

Möchtest du ein besonders krosses und saftiges Ergebnis erreichen, empfehle ich dir deinen Lachs mit Haut anzubraten. Durch die Haut wirkt keine direkte Hitze auf den Fisch und das Fleisch wird sanft gegart.

1. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
2. Lachs auf der Hautseite in die Pfanne geben und bei hoher Temperatur kurz anbraten, bis sich das Filet an den Seiten weißlich verfärbt.
3. Wenden und auf mittlerer Hitze 2 Minuten weiter braten.
4. Nach dem Braten kannst du die Haut einfach abziehen oder auch mitessen.

## Lachs braten mit einem Thermometer

„Bis sich die Seiten weißlich verfärben“ - das ist dir zu ungenau und du willst lieber Zahlen und Fakten? Dann schnapp dir ein Bratenthermometer und messe die Kerntemperatur deiner Filets!

Saftigen Lachs, der im Kern noch leicht glasig ist, erreichst du bei einer Temperatur von 52-55 Grad. Soll der Fisch durch sein, ist eine **Kerntemperatur von 60 Grad** optimal.

Kein Thermometer zur Hand? Kein Problem. Drücke den Lachs mit der Hand leicht ein und beobachte, wie sich die Lamellen verhalten. Trennen sie sich gut voneinander, ist der Fisch gar, sind sie eher fest, kann das Filet noch einen Moment in der Pfanne verweilen.



Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).