



BERSTECHEER

## Rehrücken-Lachs gegrillt

### Zutaten (für 2 Portionen)

1 Rehrücken ohne Knochen ca. 600g  
2 EL natives Olivenöl  
1 TL getrockneter Rosmarin  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Rückenlachs parieren. Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer zu dem Olivenöl geben und gut vermischen. Den Rehrücken-Lachs damit von allen Seiten einreiben/einmassieren und dann in einem Plastikbeutel über Nacht im Kühlschrank einziehen lassen. Das Fleisch ca. 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen damit es Zimmertemperatur bekommt.

Den Grill anzünden und abwarten bis die Grillkohlen eine dünne, weiße Ascheschicht haben und gut durchgeglüht sind. Den Rückenlachs auf den heißen Grillrost legen und 3 - 4 Minuten grillen. Das Fleisch muss außen knusprig braun werden. Dann wenden und 3 - 4 Minuten auf der anderen Seite grillen. Dann noch ein paar mal wenden, bis das Fleisch rundherum eine schöne Farbe angenommen hat.

Die Kerntemperatur des Fleisches sollte ca. 60°C (medium) betragen. Am besten verwendet man ein Fleisch-Thermometer. Hat man keinen Thermometer kann man den Garzustand feststellen, indem man mit der Grillzange das Fleisch leicht zusammendrückt. So erkennt man, ob es im Kern noch weich ist und außen fest. Ganz nach Ihrem Geschmack, siehe Kerntemperaturen unten:

#### Kerntemperaturen:

blutig / rare > 45°C  
hellrosa / medium rare > 55°C  
halb durch / medium 60°C  
durch / well done 70°C

Gutes Gelingen. Ihre Jäger aus der Region.

**Ihr Jäger und Wildtierschützer aus der Region:**

Oliver A. Berstecher • Mobil 01 78 - 5 22 53 42 • [oliver.berstecher@gmx.de](mailto:oliver.berstecher@gmx.de) • [www.leckerwild.de](http://www.leckerwild.de)