

# RAUHLACHS

Für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

0 Minuten aktiv, 2-6 Stunden passiv

Menukosten ca.

Chf. 6.80

Nährwert pro Rezept

228 Kcal, 12 g Fett, 0 g KH

---

## Zutaten

- 200 g Lachsfilet ohne Haut **1** das braune Fett komplett wegschneiden
- 300 g Salz **2** das Lachsfilet komplett in Salz einlegen,  
so dass alle Seiten schön bedeckt sind  
2 Stunden stehen lassen  
danach mit Wasser abwaschen  
15 Min. bis unendlich räuchern

## Tip!

Für die ersten Räucherversuche nimmst du eine Aluschale und machst einige Löcher in den Boden. Setze die Aluschale mit dem Boden nach oben in eine grosse Pfanne, gib das Räuchermehl ringsherum und lege das Lachsfilet auf die Aluschale.

Bringe das Räuchermehl mit Hilfe eines Bunsenbrenners zum glimmen und decke die Pfanne nun mit Alufolie ab.

Auch ein Kugelgrill eignet sich bestens zum Räuchern, wende einfach das selbe Prinzip an.

Die Intensität des Rauchgeschmackes kann mit der Dauer des Räucherns geregelt werden.

Für die Lagerung lässt sich das fertige Lachsfilet auch problemlos einfrieren.