

Sommerspecial / super schnell / Glutenfrei /

## Gegrillte Lachsspieße

Sommer und Grillen gehören für mich genauso zusammen, wie Hafermilch in meinen Cappuccino. Ich liebe es, mit Freunden und Familie Grillfeste zu feiern und bis in die späten Abendstunden mit Kerzenschein bei lauen Sommernächten draußen zu sitzen. Jeder bringt etwas mit und alle sitzen gemütlich zusammen. So einfach es auch klingt, bedeutet für mich genau so etwas Lebensqualität. Für mich muss es auch nicht jedes Mal das große Fleischgelage am Grill sein. Gegrillte Paprika, Zucchini, Käse oder auch mal Fisch schmecken ebenso hervorragend.

Und weil ich so ein großer Grillfreund bin, habe mich wahnsinnig darüber gefreut, den neuen George Foreman Entertaining 360° Fitnessgrill testen zu dürfen. Zugegebenermaßen bin ich eigentlich eher ein Fan vom klassischen Holzkohle-Grill. Aber ich habe mich schon immer gefragt, was so ein Elektro-Grill taugt. Gerade in einer Mietwohnung, innerstädtisch und mit nur einem kleinen Balkon, sind die Nachbarn vielleicht dankbar, wenn der Holzkohle-Grill der Elektroversion weicht. Die Grillplatten sind groß genug um die ganze Familie in einem Rutsch zu begrillen – ganze 7 Portionen finden auf dem Grill Platz. Außerdem verspricht dieser Grill 42% Fett einsparen zu können. Das überschüssige Fett läuft dank der geneigten Grillplatten nämlich einfach in eine kleine Auffangschale. Klingt super – probiere ich aus!

Ich habe selten so einfach und schnell Dinge wie Steak, Fisch und Gemüse gegrillt. Selbst Pizza lässt sich mit dem Grill zubereiten!

Am meisten hat mich aber tatsächlich überzeugt, wie toll man Fisch mit diesem Gerät grillen kann. Denn das funktioniert auf einem Holzkohle-Grill meist nur semi-gut, es sein denn man verwendet eine Alu-Schale. Da bin ich aber so gar kein Freund von. Die Lachsspieße sind innerhalb von 3 Minuten fertig gegrillt. Innen zart, außen knusprig. Ich bin begeistert. Dazu ein bisschen [Tzatziki](#) und vielleicht ein bisschen Salat. Und was ebenfalls super ist, wie leicht der Grill zu reinigen ist. Die Grillplatten kann man nämlich ganz einfach abnehmen und sogar in die Spülmaschine packen.

Ich bin super zufrieden und freue mich schon auf meine nächste Grillaktion.

### Zutaten für 3 Spieße

---

- 300 gr - Lachsfilet
- 0.5 - Zitrone
- 2 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer
- 1 Portion - Tzatziki

## Zubereitung:

---

1. Den Lachs in Würfel schneiden (2,5-3cm).
2. Die Zitrone in ganz feine Scheiben schneiden.
3. Abwechseln Lachs und Zitrone auf 2 Spieße schieben und mit dem Olivenöl einpinseln.
4. Den Grill auf die höchste Stelle einstellen. Wenn der Grill die Wunschttemperatur erreicht hat, die Lachsspieße auf der Grillfläche platzieren und für ca. 3 Minuten grillen.
5. Salzen & pfeffern und mit Tzaziki servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia