



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

---

## Zitronenlachs mit Grillmelone

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE GRILLREZEPTE



### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachsfilets, ohne Haut (ca. 180 g)
- 600 g Wassermelone
- 1 Bio-Zitronen
- ¼ Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund Minze

### Für den nicht fastenden Partner:

Reichen Sie einen Reissalat oder frisches Baguette dazu.

### Für Vegetarier:

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- frische Kräuter n. B. z.B. Rosmarin, Thymian, etc.
  - 4 EL Olivenöl
  - Salz, Pfeffer
  - Dill (frisch oder gefroren)
- Lachs durch Visch (veganer Fisch) ersetzen*

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
540	44 g	54 g	3 g

### Zubereitung:

1. Melone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, Schale dranlassen. Große Scheiben halbieren oder vierteln.
2. Lachsfilet unter fließendem, kaltem Wasser waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Zitrone heiß waschen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Jedes Lachsfilet auf eine Fischgrillzange oder auf Alufolie geben, leicht mit Olivenöl einpinseln, Zitronenscheiben darauf verteilen und die Kräuter darüber geben. Fischgrillzange schließen.
4. Lachs auf den heißen Grill geben und bei direkter Hitze ca. 5 Minuten von beiden Seiten grillen. Dann zugedeckt bei indirekter Hitze 8-12 Minuten grillen.
5. Melonenscheiben ca. 2 Minuten grillen, dabei einmal wenden.
6. Melonenscheiben auf Tellern anrichten, jeweils ein Lachsfilet auf die Melone geben, mit Petersilie und Minze garnieren.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

7. Für Gäste und den nicht fastenden Partner:in reichen Sie Bulgur- oder Reissalat dazu. Es schmeckt aber auch mit Baguette sehr gut, dass vorher auf dem Grill ein wenig geröstet wurde.

**Rezept-Tipp:**

Wählen Sie die Lachsscheiben nicht zu dünn, da der Fisch sonst sehr schnell trocken wird.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.