

Ofenlachs mit grünem Spargel in Honig-Senf-Marinade

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

700 g Lachsfilet
 3 Esslöffel Olivenöl
 1 Teelöffel Zitronenabrieb
 1 Esslöffel Zitronensaft
 2 Knoblauchzehen
 1 Teelöffel Dijonsenf
 1/2 Teelöffel gemahlene Zwiebel
 1 Zitrone
 1 kg grüner Spargel
 50 g Parmesan
 2 Esslöffel Honig
 Salz, Pfeffer

Was haben wir nur ohne dieses Rezept mit unserem grünen Spargel gemacht? Na klar gibt es viele tolle Rezepte – aber dieses ist besonders schnell zubereitet und unglaublich lecker. Der Spargel wird mit Honig, Knoblauch und Senf mariniert und dann zusammen mit einem Lachsfilet im Ofen gegart. Etwas Parmesan obendrauf und das Kunststück ist vollbracht.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform einfetten.

- 2 -

Knoblauchzehen schälen und eine Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl mit Honig, Zitronenabrieb, Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Senf und gemahlene Zwiebeln vermischen.

- 3 -

Spargel waschen, unteres Drittel schälen und verholzte Enden entfernen.

- 4 -

Lachsfilet mit restlicher Knoblauchzehe in die Auflaufform geben und mit Marinade bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Spargel mit restlicher Marinade vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform geben.

- 5 -

Im heißen Ofen 10 Minuten backen. Auflaufform herausnehmen und Spargel mit geriebenem Parmesan bestreuen. Erneut 5-10 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.