

Spargel mit Lachs

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Spargel

1 l Wasser
10 g Salz
15 g Zucker
1/2 Bio-Zitrone
1 Lorbeerblatt
400 g weißer Spargel

Für den Lachs

4 Esslöffel Rapsöl
3 Zweig(e) Rosmarin
2 Zweig(e) Thymian
400 g Lachsfilet
Salz, Pfeffer

Für die Sauce

250 g Butter
2 Eigelb
50 ml Weißwein
1 Spritzer Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer

Zum Garnieren

2 Zweig(e) Petersilie
2 Zweig(e) Dill

Spargel mit Lachs ist eine herzhafte Abwechslung zu Spargel mit Schinken. Aber egal für welche Variante du dich entscheidest: beides schmeckt mit Sauce Hollandaise einfach doppelt so gut. Denn es gibt Kombinationen wie **Spargel und Hollandaise**, die gehören einfach zusammen. Jedoch muss es ja nicht immer Schinken als **Beilage** sein. Ein gutes Stück **Lachs** versorgt dich mit wichtigen **Nährstoffen**, die dich nach einem straffen Arbeitstag wieder nach vorne bringen. **Lass es dir gutgehen** und mach dir eine wohlschmecke Portion Spargel mit Lachs!

- 1 -

Für den Spargel Wasser, Salz und Zucker zusammen mit halbiertes Zitrone und Lorbeerblatt in einem großen Topf aufkochen. Spargel waschen, schälen und je nach Dicke 7-8 Minuten im heißen Fond bissfest garen.

- 2 -

Für den Lachs Öl mit Rosmarin- und Thymianzweigen in einer Pfanne erhitzen und Lachs bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten von jeder Seite goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Für die Sauce Hollandaise Butter in einem Topf zerlassen. Eigelb und Weißwein in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad aufschlagen, bis ein fester Schaum entsteht. Dabei nicht zu heiß werden lassen und stetig rühren. Butter nach und nach vorsichtig unterschlagen. Mit Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Zum Garnieren Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Spargel mit Lachs auf Tellern anrichten, mit Sauce übergießen und mit gehackten Kräutern servieren.