

Gebratener Lachs mit grünem Spargel

Saftiges Lachsfilet, knackiger Spargel, mit Balsamico abgelöscht – Frühlingsmenü in 15 Minuten.



Portionen
2

Zubereitung
ca. 20 Min.

Eiweiß / Portion
ca. 32 g

Rezept

Zutaten

- 2 Lachsfilets à 150 g (mit oder ohne Haut)
- 500 g grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 2 EL Balsamico-Essig (gerne ein guter Aceto Balsamico)
- 1 TL Honig (optional)
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb und ein Spritzer Saft)
- Salz, Pfeffer, ein paar Blättchen Thymian oder Petersilie

Zubereitung

1. Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen, in 4 cm lange Stücke schneiden.
2. Lachs trocken tupfen, salzen, pfeffern. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs (Hautseite zuerst) 3–4 Min. braten, wenden, 2–3 Min. weiter braten – innen noch leicht glasig. Aus der Pfanne nehmen.
3. Im selben Pfannensaft 1 EL Öl und die Butter erhitzen, Knoblauch kurz anschwitzen.
4. Spargel zugeben und 5–6 Min. unter Wenden bei mittlerer Hitze braten, bis er knackig-gar ist.
5. Mit Balsamico ablöschen, kurz reduzieren lassen, mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Lachs zurück in die Pfanne legen, kurz anwärmen, mit Zitronenabrieb und Kräutern bestreuen und servieren.

Wissenswertes zu den Zutaten

Lachs

Hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren – wichtig für Herz, Gehirn und Hormone.

Balsamico

Die Säure hebt das süßliche Spargelaroma und macht das Gericht ohne viel Salz spannend.

Grüner Spargel

Liefert Folsäure, Vitamin K und das Präbiotikum Inulin – gut für Darm und Knochen.

Zitronenabrieb

Ätherische Öle aus der Schale geben Frische und harmonieren mit dem fettreichen Lachs.

Tipp aus der Praxis: Hochwertiger Balsamico (mindestens 4 Jahre gereift) ist sirupartig und braucht keinen Honig – ein normaler Essig profitiert vom Tröpfchen Süße. Dazu passen Pellkartoffeln oder Quinoa.