

apoday® Rezepte



Spargel mit Lachs

200 g weißer Spargel
200 g grüner Spargel
Salz
1 Prise Zucker
etwas Butter
100 g Kartoffeln
1 Handvoll Pflücksalat oder Rucola
125 g Lachsfilet
Pfeffer

Den Spargel putzen, schälen und waschen. In leicht gesalzenem Wasser unter Zugabe einer Prise Zucker und einem Stich Butter bissfest garen (je nach Dicke der Stangen dauert es beim weißen Spargel ca. 15 Minuten, beim grünen Spargel ca. 10 Minuten). Inzwischen die Kartoffeln schälen und als Salzkartoffeln zubereiten. Den Salat kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Den Lachs pfeffern und salzen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 5 Minuten braten. Den Lachs mit dem Spargel, den Kartoffeln und dem Salat anrichten.

400 kcal (1674 kJ), 35,1 g Eiweiß, 18,1 g Fett, 22,5 g Kohlenhydrate