

Spargelpfanne mit Lachsfilet

Für 4 Personen

500 g grüner Spargel
200 g Lachsfilet
500 g Bärlauchnudeln
25 g getr. Tomaten
1/8 l Obers
1/8 l Wein
Salz, Zitronensaft
1 Lorbeerblatt
1 TL Suppenwürze
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
Pinienkerne

Sauce Vinaigrette:

1 EL Rotweinessig
1/2 TL scharfer Senf
1 TL brauner Zucker
etwas Öl

Hauptspeise

Lachsfilet mit Pinienkernen vorsichtig anbraten, zur Seite stellen und anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

Spargel in 1 cm lange Stücke schneiden und im Bratenrückstand anbraten. Die nudelig geschnittenen getrockneten Tomaten, das Lorbeerblatt und die Pinienkerne dazu geben. Mit Weißwein aufgießen und das mit der Suppenwürze vermischte Obers beigeben und durchziehen lassen. Die Sauce mit den gekochten Bärlauchnudeln und dem vorbereiteten Lachsfilet vermengen. Dabei das Lachsfilet zerteilen. Die Pfanne würzen und mit den Kürbis- und Sonnenblumenkernen vermischen.

Die Zutaten für das Dressing vermischen und am Teller vorm Servieren auf die Spargelpfanne träufeln.

Rezept: Bio Hofmann

