

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 03.05.2015



**In Spargelsud pochierter Lachs
mit Kartoffel-Spargel-Salat**



Zutaten für 4 Personen

4 Lachsfilets ohne Haut
(à 180 – 200 g)
12 kl. festk. Kartoffeln
800 g Spargel
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Ingwer
Schnittlauch
Butterflocke
1 EL Honig
1 EL Senf
weißer Balsamico
Olivenöl
rote Pfefferkörner
Kümmel
Salz, Pfeffer

Kochutensilien

2 Töpfe
1 ofenfeste Pfanne
1 Schüssel
Spargelschäler
Sieb
Schneidebretter
scharfe Messer
Küchenkrepp

Tipps

Beim Spargelkauf sollte man darauf achten, dass die Spargelenden nicht hohl, bräunlich verfärbt oder ausgetrocknet sind.

Reibt man die Stangen aneinander, sollte der Spargel leicht quietschen.

Spargel wird dünn und gleichmäßig von oben nach unten geschält.

In ein feuchtes Küchenhandtuch eingewickelt lässt sich Spargel einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Wissenswertes

Lachs kommt in allen nördlichen Meeren vor und ist nicht nur lecker, sondern mit seinen Omega-3-Fettsäuren auch sehr gesund.

Frischer Spargel hat nur wenige Kalorien und besteht zu 93 % aus Wasser. Ohne Soßen und Beilagen liefert Spargel nur 17 Kalorien je 100 Gramm.

Zudem hat Spargel einen hohen Gehalt an Kalium, ist reich an Vitaminen der B-Gruppe (B1 und B2, Folsäure), Vitamin C und E.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 03.05.2015



In Spargelsud pochierter Lachs mit Kartoffel-Spargel-Salat



Zubereitung

Zu Beginn Spargel schälen und Enden abschneiden. Schale und Spargelenden in Salz-/Zuckerwasser auskochen.



Kartoffeln putzen und in Salzwasser mit etwas Kümmel kochen.

Etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.



Lachsfilets von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und

bei Zimmertemperatur temperieren lassen.

Spargelfond passieren. Anschließend Spargelstangen im Fond gar kochen.



Backofen auf 90 Grad vorheizen.



Lachsfilets in etwas Fond und Butter und mit Ingwer, Knoblauch und Zitronenschale in der Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.



Die Folie der Butter darüberlegen und die Pfanne in den Backofen stellen.

Spargel in Rauten schneiden und zusammen mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben.



Mit etwas Spargelfond auffüllen und mit Senf und Honig verfeinern.

Mit Salz, Pfeffer, weißem Balsamico und Olivenöl würzen.

Zu guter Letzt mit rotem Pfeffer und Schnittlauch verfeinern und anrichten.



Wir wünschen guten Appetit!