

Rezept

Grüner-Spargel-Nudelsalat mit Lachs

Ein Rezept von Grüner-Spargel-Nudelsalat mit Lachs, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Nudeln (z. B. Riccioli)	Salz
200 g Räucherlachs	½ Bund Dill
500 g grüner Spargel	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	5 EL Öl
250 g Sahne	2 EL Sahnemeerrettich (Glas)
2 EL Aceto balsamico bianco	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 30 g F, 22 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Lachs in 1,5 cm große Quadrate schneiden. Dill waschen, gut trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Alles in eine große Schüssel geben.
2. Spargel waschen, das untere Drittel mit einem Sparschäler schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Spargel darin in ca. 5 Min. rundum anbraten. Die Zwiebel mitbraten, bis sie glasig wird. Den Knoblauch kurz mitschmoren. Vom Herd nehmen und die Sahne zugießen. Meerrettich einrühren und die Marinade mit Essig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Über den Salat gießen, alles locker durchmischen und mindestens 1 Std. durchziehen lassen.