

## Rezept

# Knusper-Spargel-Salat mit Räucherforelle

Ein Rezept von Knusper-Spargel-Salat mit Räucherforelle, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> grüner Spargel	<b>10 g</b> Sesam
<b>3 EL</b> Rapsöl	Salz
Pfeffer	<b>1 Beet</b> Sprossen (z. B. Kresse, Roter Rettich oder Rote Beten)
<b>250 g</b> geräucherte Forelle	<b>2 EL</b> Hoisinsauce
<b>3 EL</b> Panko (asiat. Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 24 g F, 42 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, von holzigen Enden befreien, im unteren Drittel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett unter stetem Rühren anrösten, dann auf einen Teller schütten und abkühlen lassen.
2. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin in 5-7 Min. bei mittlerer bis großer Hitze anbraten, bis sie bissfest sind und beginnen, leicht zu bräunen. Spargel mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.
3. Die Sprossen vom Beet schneiden. Forelle in mundgerechte Stücke zupfen. Restliches Öl (2 EL), Hoisinsauce, 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Forelle und Dressing zum Spargel geben und alles vorsichtig mischen. Kurz vor dem Servieren den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit Panko, Sesam und Sprossen bestreuen und genießen.