Rezept

Knusper-Spargel mit Zitronen-Lachs

Ein Rezept von Knusper-Spargel mit Zitronen-Lachs, am 19.05.2025

Zutaten

Für den Lachs:

- **1 Stück** Lachsfilet (ca. 3 cm dick; ca. 250 g)
- Pfeffer
- Öl für das Backblech
- Salz
- **½** Bio-Zitrone

Für den Spargel:

- **500 g** grüner Spargel
- Salz
- **1 EL** Olivenöl

Für die Zitronenbutter:

- **½** Bio-Zitrone
- **1** Knoblauchzehe
- **40 g** Panko (asiatische Semmelbrösel; ersatzweise Semmelbrösel)
- **5 Stängel** Petersilie
- **50 g** weiche Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 50 g F, 31 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in zwei etwa gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dieses dünn mit Öl bepinseln. Die Lachsfilets auf eine Seite des Backblechs legen, die Filets mit Zitronenscheiben belegen.

2. Den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Die Spargelstangen nebeneinander auf den noch freien Teil des Backblechs legen, mit Olivenöl beträufeln und salzen. Spargel und Lachs im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.

3. Inzwischen für die Butter Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen. Die Butter mit dem Zitronenabrieb, Petersilie und Knoblauch mithilfe einer Gabel gründlich vermengen. Panko zugeben, gut untermischen.

4. Das Backblech aus dem Ofen nehmen. Die Lachsfilets vom Blech nehmen und zugedeckt warm halten. Die Butter-Semmelbrösel-Mischung über den Spargel bröseln und den Spargel im heißen Ofen (Mitte) weitere 5 Min. backen, bis die Brösel goldbraun sind. Den Spargel mit den Lachsfilets auf Tellern anrichten und servieren.