

Rezept

Lachs-Bowl mit grünem Spargel

Ein Rezept von Lachs-Bowl mit grünem Spargel, am 28.06.2026

Zutaten

2 EL Tomatenmark	Salz
100 g Couscous	300 g grüner Spargel
100 g Datteltomaten	20 g getrocknete Tomaten
3 EL Rapsöl	1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf	3 EL Aceto balsamico bianco
frisch gemahlener Pfeffer	150 g Lachsfilet
1 EL Zitronensaft	2 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 36 g F, 26 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Tomatenmark mit 200 ml kochendem Wasser und etwas Salz verrühren, den Couscous in einer Schüssel damit übergießen und 5-10 Min. quellen lassen.
2. Den Spargel waschen und das untere Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel in schräge Stücke schneiden. Tomaten waschen und gegebenenfalls halbieren. Getrocknete Tomaten in Würfel schneiden und mit den frischen Tomaten mischen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. unter Rühren braten. Für das Dressing Honig, Senf und Balsamico verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing unter den Spargel mischen.
4. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, in grobe Stücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Min. von allen Seiten kross braten.
5. Zum Anrichten den Couscous auf zwei Schüsseln verteilen, Lachsfilet, Spargelstücke und Tomaten daraufgeben und mit Pinienkernen bestreut sofort servieren.