

Rezept

Lachsfilet mit grünem Spargel und Mango-Salsa

Ein Rezept von Lachsfilet mit grünem Spargel und Mango-Salsa, am 09.06.2026

Zutaten

4 Scheiben Lachsfilet (à 250 g)	2 EL Zitronensaft
Salz	1 Lorbeerblatt
1 TL schwarze Pfefferkörner	2 TL Zucker
20 Stangen grüner Spargel	1/4 l trockener Weißwein
1 Mango	1 rote Paprikaschote
1 rote Chilischote	1/2 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 EL Limettensaft
Pfeffer	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und salzen. 500 ml Wasser, Lorbeerblatt und Pfefferkörner aufkochen und bei schwacher Hitze 10 Min. sieden lassen.
2. 2 l Wasser mit Zucker und 1 EL Zitronensaft aufkochen. Ganz leicht salzen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden. Je nach Dicke der Stangen 8-10 Min. leise kochen lassen. Anschließend warm stellen.
3. Inzwischen den Wein in den Lorbeersud geben, salzen. Den Lachs hineinlegen und bei schwacher Hitze 15 Min. pochieren.
4. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und sehr fein würfeln. Paprika und Chili putzen, waschen, die Chili entkernen. Schalotte und Knoblauch schälen. Alles sehr fein würfeln und mit dem Limettensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Spargel und Lachs auf vier Tellern anrichten, die Mango-Salsa dekorativ darauf verteilen.