

Rezept

Low Carb Chililachs mit grünem Spargel

Ein Rezept von Low Carb Chililachs mit grünem Spargel, am 28.06.2026

Zutaten

30 g Butter	2 EL Limettensaft
1 TL Sambal Oelek	10 g Sesamsamen
1 EL Weizenkleie	Salz
Pfeffer	2 TK-Lachsfiletstücke (à ca. 130 g)
500 g grüner Spargel	1 TL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen, den Rost mit Backpapier auslegen. 20 g Butter schmelzen, dann mit 1 EL Limettensaft, Sambal Oelek, Sesam und Weizenkleie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Lachs waschen, trocken tupfen, in eine kleine Auflaufform legen und die Buttermasse gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) auf dem Rost 15 Min. garen.

3. Inzwischen Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Die Spargelstangen nebeneinander auf den Rost neben die Form legen. Mit Olivenöl einpinseln und mit etwas Salz bestreuen. Den Spargel im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. mitgaren. Dann den Grill zuschalten und alles noch 2 - 3 Min. übergrillen.

4. Restliche Butter schmelzen, mit übrigem Limettensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Spargel aus dem Ofen nehmen. Spargelstangen nebeneinander auf zwei Teller legen. Mit der Limettenbutter beträufeln. Den Lachs darauf anrichten.