

## Rezept

# Paleo-Spargelsalat mit Räucherlachs

Ein Rezept von Paleo-Spargelsalat mit Räucherlachs, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>8 Stangen</b> weißer oder grüner Spargel	<b>2</b> Eier
<b>2 EL</b> Aceto balsamico bianco	<b>2 TL</b> Zitronensaft
<b>2 TL</b> Dijon-Senf	<b>2 EL</b> Olivenöl oder Walnussöl
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> Ahornsirup	<b>1 EL</b> TK-Dill
<b>4 Scheibe</b> Räucherlachs (ca. 150 g)	<b>½ Beet</b> Gartenkresse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 31 g F, 30 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen und schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen), die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser bissfest garen - den weißen Spargel in 6 - 7 Min., den grünen in 4 - 5 Min.
2. In einem Topf die Eier knapp mit Wasser bedecken, zugedeckt zum Kochen bringen und dann noch 5 Min. kochen lassen. Die Spargelstangen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Von den Eiern das Kochwasser abgießen, die Eier mit kaltem Wasser übergießen und darin abkühlen lassen.
4. Für das Dressing Essig, Zitronensaft und Senf verrühren, das Öl unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Dill unterrühren.
5. Eier schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Tellern auslegen. Je 2 Stangen Spargel in 1 Scheibe Räucherlachs einrollen und auf den Eiern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Gartenkresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.