

Rezept

Spargel mit Lachs, Rucola und Bärlauch

Ein Rezept von Spargel mit Lachs, Rucola und Bärlauch, am 09.06.2026

Zutaten

750 g weißer Spargel	Salz
150 g Kirschtomaten	1 Bund Rucola
1/2 Bund Bärlauch (ersatzweise Rucola)	400 g Lachsfilet
1 Bio-Zitrone	Pfeffer
1 TL Ahornsirup	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Jetzt die Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke teilen. Stangenstücke in Salzwasser 5 Min. kochen, die Spitzen dazugeben, weitere 5-8 Min. garen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln. Den Rucola und Bärlauch verlesen, waschen und trockenschleudern. Die groben Stängel abzwicken und größere Blätter kleiner schneiden, auf Tellern auslegen. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone heiß waschen, eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere auspressen.
3. Spargel aus dem Sud heben und warm halten. Zitronenscheiben in den Sud geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Lachs darin zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Min. ziehen lassen. 2 EL Zitronensaft mit 2 EL Spargelsud, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterschlagen. Lachs aus dem Sud heben, mit dem Spargel und den Tomaten auf den Tellern anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln.