

Rezept

# Spargelsalat mit Lachswürfeln

Ein Rezept von Spargelsalat mit Lachswürfeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> grüner Spargel	Salz
<b>200 g</b> Lachsfilet	<b>1 EL</b> Zitronensaft
Pfeffer	<b>2 EL</b> kaltgepresstes Rapsöl
<b>2 EL</b> Weißweinessig	<b>1 EL</b> Apfeldicksaft
Cayennepfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Vom Spargel nur das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser in ca. 7 Min. bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Das Lachsfilet kalt abspülen, trockentupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachswürfel darin kräftig anbraten und herausnehmen.
3. Essig, Apfeldicksaft, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Das übrige Öl unterrühren. Spargel und Lachs anrichten, mit der Marinade begießen und etwas ziehen lassen.