Rezept

Spargelsalat mit Lachswürfeln

Ein Rezept von Spargelsalat mit Lachswürfeln, am 12.06.2025

Zutaten

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

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.