

Gebratener Lachs auf Spargel

600 g Lachsfilet
3 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
1 Limette
750 g weißer Spargel
750 g grüner Spargel
75 g Parmesankäse
3 EL Olivenöl
30 g Pinienkerne
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Limette waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Weißer Spargel waschen und schälen. Grünen Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Parmesankäse fein hobeln. Weißer Spargel in leicht gesalzenem Wasser ca. 12 - 15 Minuten (je nach Dicke der Spargelstangen) dünsten. Grünen Spargel nach 5 - 8 Minuten zufügen und mitdünsten.

Inzwischen Olivenöl erhitzen und die Lachsfilets von beiden Seiten ca. 5 Minuten darin braten. Nach 4 Minuten die Limettenscheiben, Knoblauch und Pinienkerne zufügen und kurz mitbraten. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Spargel auf Teller verteilen. Lachsfilets darauf anrichten und mit Parmesankäse bestreut servieren. Dazu Nudeln (z. B. Penne) reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten