

20 MINUTEN SOMMER REZEPT: KARTOFFEL-SPARGEL & GEBRATENER LACHS



Zubereitungszeit

20 Minuten

Warmer Spargel mit Kartoffeln und gebratenem Lachs. Dieses Spargel-Rezept ist ein schnelles und leichtes Mittag- oder auch Abendessen, welches nicht schwer im Bauch liegt. Ideal zum Zubereiten nach der Arbeit oder Schule, da es super schnell geht! Dazu serviert wird ein Pflücksalat mit leckeren, gesunden Sprossen. Nach Belieben kann auch statt Lachs Hähnchenbrust dazu serviert werden.

SPARGEL-KARTOFFEL-SALAT

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in feine Würfel (ca. 2 cm). Schäle den weißen Spargel und schneide ihn und den grünen Spargel schräg in etwa 5 mm dünne Scheiben.

Koche die Kartoffeln etwa 5 Minuten in Salzwasser ab. Sie sollen noch einen guten Biss haben. Füge den Spargel hinzu und gare ihn etwa 2 Minuten mit, bis die Kartoffeln nun gar sind. Der Spargel darf noch knackig sein.

Schütte nun das Wasser ab (daraus lässt sich hervorragend eine Spargelsuppe kochen!). Übergieße die Kartoffeln und den Spargel sofort mit der Gemüsebrühe und rühre den Senf und den Essig ein.

Schäle die Zwiebeln und schneide sie in feine Würfel. Brate sie in einer beschichteten Pfanne im Öl etwa 3-4 Minuten an. Gib sie zum Salat hinzu und würze ihn mit Salz und Pfeffer. Lasse ihn ziehen.

Brate in derselben Pfanne die Lachsfilets ohne Öl an. Zuerst auf der Fischseite ohne Haut bei mittlerer Hitze für etwa 4-5 Minuten, bis sich sichtbar eine Kruste gebildet hat. Wende es dann auf die Hautseite und brate es weitere 4-5 Minuten an. Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer und serviere ihn sofort mit dem Kartoffelsalat – dazu passen Pflücksalat und Sprossen.

Viel Spaß beim Nachmachen, Eure Sally <3

KARTOFFEL-SPARGEL-SALAT:

- ☐ **600 g** Kartoffeln (geschält)
- ☐ **250 g** weißer Spargel
- ☐ **250 g** grüner Spargel
- ☐ **1** Zwiebel
- ☐ **1** rote Zwiebel
- ☐ **30 g** Sonnenblumenöl
- ☐ **200 ml** Gemüsebrühe
- ☐ **2 TL** Senf
- ☐ **40 g** Essig
- ☐ Salz
- ☐ **1 Pr.** Pfeffer

DAZU:

- ☐ **2** Lachsfilets (mit Haut)
- ☐ **1** Pflücksalat
- ☐ **1 EL** Sprosse
- ☐ Meerrettich (nach Belieben)