

Spargel mit Lachsstreifen und Pesto



Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Lachsfilet
- 700 g Weißer Spargel
- 10 EL Öl, z.B. Olivenöl
- 30 g Walnüsse, geröstet
- 2 Zweige Rosmarin
- Thymian
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Knoblauchzehe
- Zitronensaft
- Salz

Zubereitung

Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Den Spargel in einen Bratschlauch geben, mit 3 EL Olivenöl beträufeln, salzen und mit Rosmarin bestreuen. Bratschlauch laut Anleitung zubinden und einstecken. Je nach Dicke der Stangen bei 180° C für ca. 30 - 40 Minuten im Ofen garen.

Lachsfilet in 1cm dicke Streifen schneiden und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In der Pfanne mit 2 EL Olivenöl und Thymian von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun anbraten.

Die Basilikumblätter und Petersilie von den Stielen befreien. Den Knoblauch in feine Würfel schneiden, die Walnusskerne zerstoßen. Alle Zutaten mit dem restlichen Olivenöl in einem Stabmixer grob pürieren. Sollte das Pesto zu dick sein, noch etwas Öl zugeben. Mit Salz abschmecken. Die Lachsstreifen auf dem Spargel anrichten und mit dem Pesto servieren.

gesund & aktiv informiert: Spargel

Beim Einkauf von Spargel auf folgende Frischemerkmale achten: Die Stangen haben eine geschlossene Spitze, sind fest und brechen leicht. Frischer Spargel quietscht, wenn mehrere Stangen aneinander gerieben werden. Zudem sollten die Schnittenden saftig sein.

Durch die Zubereitung im Backofen gart der Spargel im eigenem Saft und behält sein intensives Eigenaroma.

Bildhinweis: BVEO