

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats April 2022 Ofenspargel mit Lachs

Zutaten für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel
Salz, Cayennepfeffer
75 g weiche Butter
Je 1 Biolimette, Biozitron und Bio-Orange (fein abgeriebene Schale)
75 ml Orangensaft
2 EL Agavensirup
2 EL getrocknete rosa Pfefferbeeren
¼ Bund Schnittlauch
4 Stiele Pimpinelle
2 Stiele Minze
4 Lachsfilet ohne Haut
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



<https://image.livingathome.de/12878350/t/AJ/v2/w960/r1/-/lah201705-ofenspargel-mit-lachs-jpg--50764-.jpg>

Zubereitung:

- Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Spargel schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen quer auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz und Cayennepfeffer gut mischen und auf mittlerer Schiene etwa 25 min garen. Dabei einmal wenden.
- Inzwischen die Butter mit Limetten-, Zitronen-, Orangenschale und Orangensaft, Agavensirup, Salz und rosa Pfefferbeeren verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuterblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
- Lachsfilets salzen, pfeffern und 10 min vor Garzeitende auf den Spargel setzen. Die Butter über Spargel und Lachs verteilen und das ganze zu Ende garen
- Kräuter über den Spargel streuen und servieren.



Pro Portion:

438 kcal

Eiweiß: 33 g

Fett: 25 g

Kohlenhydrate: 19 g

Arbeitszeit ca. 40 Minuten