

Spargel-Salat mit gebratenem Lachs

Für 2 Portionen

1 Bund weißer Spargel	100 g Zuckerschoten	1 Bund Radieschen
2 EL Weißweinessig	1 EL Honig	400 g Lachsfilet ohne Haut
200 g Erdbeeren	1 Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone
Mehl	Olivenöl	Butter
Salz	Pfeffer	

Zu Beginn den Spargel schälen und die Enden kürzen. Nun die einzelnen Stangen in rund zwei Zentimeter lange, dünne Spalten schneiden und in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben. Eine Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten waschen, klein schneiden und zum Spargel in die Pfanne geben. Ein wenig Butter durch die Pfanne ziehen und das Pfannengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dem Pfannengemüse Honig sowie den Saft einer halben Zitrone begeben. Anschließend das Gemüse in eine Schale geben. Nun die Erdbeeren vierteln und die Radieschen in Stifte schneiden und zusammen mit einem Schuss Olivenöl und ein wenig Zitronensaft mit dem Pfannengemüse vermengen. Den Salat mit Pfeffer abschmecken und anschließend auf Tellern anrichten. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite rund eine Minute lang anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen und zusammen mit dem Salat anrichten. Zum Abschluss ein wenig Olivenöl sowie den Abrieb einer Zitrone darüber geben und servieren.

Steffen Henssler am 16. 05. 2012