



Ofenlachs mit grünem Spargelsalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 600 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Süßer Senf | 3 EL |
| grüner Spargel | 1 Bund |
| Öl | 2 EL |
| Senf | 2 EL |
| Honig | 1 EL |
| Olivenöl | 5 EL |
| Rucola | 100 g |
| Avocado | 1 St. |
| Parmesan | 25 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Lachsfilet zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Limette waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Lachsfilet rundherum salzen, pfeffern und mit 1 EL süßen Senf und Limettenabrieb einreiben. Zum Marinieren beiseitestellen.
2. Grünen Spargel waschen und holzige Enden abbrechen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spargelstangen darin rundherum ca. 5–6 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und bis zum Anrichten beiseitestellen.
3. Mariniertes Lachsfilet auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen ca. 10–12 Min. garen.
4. Derweil in einer Schüssel 2 EL Senf, 2 EL süßen Senf, 1 EL Honig, 1 EL Limettensaft und 5 EL Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und restlichem Limettensaft abschmecken.
5. Rucola waschen und trocken schütteln. Avocado halbieren und Kern entfernen. Mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden. Rucola, Spargel und Avocado vorsichtig mit dem Dressing mischen.
6. Fertigen Lachs aus dem Ofen nehmen. Lachs mit Spargelsalat und Avocado auf Tellern anrichten. Parmesan in groben Spänen darüberhobeln. Mit Dressing beträufeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 579 kcal |
| Kohlenhydrate | 15 g |
| Eiweiß | 36 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 42 g |