

Wildlachs auf Spargelsalat



Zutaten

Für 4 Personen

- 4 Lachsfilets
- 1kg Spargel, tiefgekühlt
- 1ELmittelscharfer Senf
- 4ELWeißweinessig
- 1TLZucker
- 60ml Rapsöl
- 25g flüssige Butter
- Salz
- Pfeffer
- Kresse
- Dill
- 1unbehandelte Orange

Zubereitung | Schwierigkeitsgrad : mittel
ca. 60 Minuten

- Den Spargel auftauen lassen, dann in kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Orange waschen, abtrocknen und die Schale mit einer Küchenreibe abraspeln. Die Orange halbieren und den Saft einer Orangenhälfte auspressen. Den Orangensaft mit dem Orangenabrieb, Senf, Essig und Zucker verrühren.
- Das Rapsöl in einem feinen Strahl einlaufen lassen und alles zu einer Vinaigrette verschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Spargel vermengen.
- Den Lachs auftauen lassen. In einer Auflaufform verteilen, mit der Butter bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Min. garen. Den Spargel auf Tellern anrichten und die Lachsfilets auf den Spargel setzen.
- Restliche Orange in dünne Scheiben schneiden. Den Spargel mit Kresse bestreuen und mit frischem Dill und mit den Orangenscheiben garnieren.