

Spargelsalat mit lauwarmen Lachs und Feldsalatpesto



Zutaten für 6 Personen:

400 g Lachsfilet ohne Haut
Abrieb von einer Zitrone
3 EL Butter
6 Zweige Thymian
1 TL Honig
1 altes Sauerteigbrot, Ciabatta o.ä.
Salz

150 g Feldsalat
3 Bund Blattpetersilie
2-3 EL Sonnenblumenkerne
4 EL Nussöl
2-3 EL Rapsöl
1 TL Fleur de Sel

Das Lachsfilet in sechs Tranchen schneiden. Die Butter mit der Zitronenschale und den Thymianzweigen in einem Topf geben und schmelzen lassen. Eine Auflaufform und die Tranchen mit der Zitronen-Thymian-Butter bepinseln. Anschließend den Lachs in die Form legen, mit Klarsichtfolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Das altbackene Sauerteigbrot in dünne Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und mit der restlichen Zitronen-Thymian-Butter beträufeln. Im Backofen auf der mittleren Schiene bei 160 Grad ca.10 Minuten knusprig braun rösten, mit einer Prise Salz bestreuen und zur Seite stellen.

Feldsalat waschen und auf Küchenkrepp ausbreiten, 12 Feldsalatsträußchen beiseitelegen. Den restlichen Feldsalat zusammen mit der Petersilie in einen Mixer geben. Die Sonnenblumenkerne, 3 EL Nussöl und 2-3 EL Rapsöl hinzufügen und alles zu einem dünnflüssigen Pesto mixen. Mit Salz abschmecken.

Die Auflaufform mit dem Lachs und der Klarsichtfolie bei 80 Grad 30 Minuten im Ofen glasig garen.

Spargelsalat: 18 Stangen Spargel schälen und kochen. Für die Vinaigrette je 1 TL Pfeffer, Salz und Zucker mit 2 EL Estragonessig mischen und 2-3 EL Olivenöl dazugeben. Anschließend den Spargel damit marinieren.

Anrichten: die Hälfte des Pesto auf 6 vorgewärmte Teller verteilen und je eine Tranche Lachs daraufsetzen, mit Fleur de Sel bestreuen. Das restliche Pesto auf den Lachs verteilen. Nussöl und eine Prise Salz über den Feldsalat geben und auf die Teller verteilen. Den Spargelsalat ebenfalls auf die Teller verteilen und mit den Brotchips dekorieren.



wünscht guten Appetit!

