



Feldsalat mit gebackenem Winterspargel und Lachs

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Jahreszeitlich aktuell, mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen

Zutaten

- 4 - 8 Scheiben Rauchlachs, zur Rose gedreht
- 150 g Feldsalat
- Für den Dressing:
 - 2 Tl mittelscharfer Senf
 - 2 EL Weißweinessig
 - Saft 1/2 Zitrone
 - 2 - 3 El Walnussöl
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker
- Für die Schwarzwurzeln:
 - 750 g frische Schwarzwurzeln
 - (Geht natürlich auch mit T. K. Schwarzwurzeln)
 - 3 EL Weißweinessig
 - 250 ml Wasser
 - 50 ml Zitronensaft
- Für den Ausbackteig:
 - 80 g Mehl, gesiebt
 - 1 Eigelb
 - 1 geschlagenes Eiweiß
 - 100 ml Milch
 - Etwas Zitronenabrieb
 - 1 Prise Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Zunächst den Feldsalat putzen und in kaltem Wasser "auffrischen", anschließend gut trocken ablaufen lassen.

Schritt4

Der Dressing:

Schritt5

Den Senf mit Weinessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren und mit Walnussöl "aufziehen, nachschmecken.

Schritt6

Schritt7

Der Ausbackteig:

Schritt8

Das Mehl mit dem Eigelb, 1 Prise Salz und der Milch glatt rühren, das geschlagene Eiweiß unterheben.

Schritt9

Der Winterspargel:

Schritt10

250 ml Wasser mit 3 - 4 El Essig versetzt bereit stellen

Schritt11

Haushandhandschuhe anziehen, (Erforderlich zum Schutz ihrer Hände) die Schwarzwurzeln gründlich waschen und mit dem Sparschäler schälen. In 4 cm große Stücke schneiden, sofort in das Essigwasser geben.

Schritt12

Etwa 250 ml Salzwasser mit dem Zitronensaft aufkochen, Schwarzwurzeln dazu geben, ca. 20 min. kochen lassen. Abgießen, gut trocken laufen lassen und leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt13

Durch den Ausbackteig ziehen und Stück für Stück in 180 ° C heißem Pflanzenöl goldbraun

ausbacken; auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Den knackig aufgefrischten, gut getrockneten Salat im Dressing mengen und in der Tellermitte anrichten.

Schritt16

Die Lachs Rose obenauf setzen, rundherum die gebackenen, noch heißen Schwarzwurzeln verteilen.

Schritt17

Ev. noch etwas Sahnemeerrettich à part reichen, sofort servieren

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Tags:** feldsalat, lachs, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/feldsalat-mit-gebackenem-winterspargel-und-lachs/>