



Lachsfilet mit grünem Spargel

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, Naturbelassen, "köstlich", einfach beschrieben, schnell gemacht

Zutaten

- 1 kg grüner Spargel
- Für das Lachsfilet:
- 4 Portionen à 150 g - 180 g küchenfertiges Lachsfilet ohne Haut
- Etwas frischer Zitronensaft, Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 El Pflanzenöl und etwas Butter zum Braten
- Für die Senf-Hollandaise.
- 150 g Butter lauwarm zerlassene Butter
- 3 Eigelb
- 2 El Senf
- 1/2 Tl Zucker
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 El geschlagene Sahne

Zubereitungsart

Schritt1

Der Spargel:

Schritt2

Den grünen Spargel vorsichtshalber im unteren Drittel schälen, da ist er oft noch holzig.

Schritt3

Die Enden auf gleiche Größe stutzen, in kochendes Salzwasser mit einer Prise Zucker 8 - 10 min. "bissfest kochen.

Schritt4

Die Senf - Hollandaise:

Schritt5

Die Butter leicht "nussbraun" erhitzen, klären, absetzen lassen. Das gibt einen ganz besonderen Geschmack.

Schritt6

Die Eigelbe mit 1 Prise Salz, dem Weißwein, etwas Pfeffer und dem Senf auf einem heißen Wasserbad aufschlagen.

Schritt7

Gut "ausgaren" lassen; das kann 5 - 6 min. dauern.

Schritt8

Nunmehr erst tropfenweise die Butter dazu geben. Ist die Bindung gut, dann in etwas größeren Mengen.

Schritt9

Immer etwas kaltes Wasser zur Hand haben, falls die Senf - Hollandaise überfettet und zur Gerinnung neigt.

Schritt10

Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.

Schritt11

Zeitgleich den Lachs unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft marinieren.

Schritt12

Salzen, pfeffern und in Mehl wenden.

Schritt13

Zunächst in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt14

Das Öl abgießen, die Butter dazu geben und bei mäßiger Hitze sanft zu Ende braten.

Schritt15

Nicht übergaren, saftig - rosa halten.

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Den Spargel auf vorgewärmten Tellern portionieren, aufteilen, das Lachsfilet darüber anrichten, üppig die Senf - Hollandaise dazu geben.

Schritt18

Dazu reiche ich junge, in Butter geschwenkte Kräuterkartoffelchen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** grüner spargel, lachsfilet

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfilet-mit-gruenem-spargel/>