



# 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/>