

Kochen mit Klaus

Lachs & Spargel mit Kräuter-Hollandaise

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 750 g grüner Spargel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, Butter,
- 450 g norwegisches Lachsfilets, 3 Lauchzwiebeln, 1 EL helle Sauce,
- 20 g TK-Ital. Kräuter, 300 ml Hollandaise light, 50 ml Weißwein

Zubereitung:

1. Vom Spargel das untere Drittel abschneiden. Lauchzwiebeln klein schneiden. Lachs waschen, trocken tupfen u. in 3 gleich große Teile schneiden. Die Oberseite mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. rundum mehlieren. Spargel im Dampfgarer mit Salz, Zitronensaft u. Zucker 20-22 Min. garen.



2. Zwiebeln in Butter andünsten. Hollandaise zugeben u. erwärmen. Mit Wein verlängern, aufkochen u. mit heller Sauce binden bis eine sämige Sauce entstanden ist. Salzen, pfeffern u. Kräuter einrühren. Evtl. mit Spargelsud verlängern.



3. Lachs mit der Hautseite nach unten in heißem Öl knusprig anbraten, dann wenden u. weiterbraten. Lachs mit Spargel, Beilage u. Sauce anrichten.



Tipp des Chaoten: Dazu Reis oder Salzkartoffeln servieren!



Erstellt von Klaus am 21.05.2017