



LACHS MIT KRÄUTERSAUCE UND GRÜNEM SPARGEL

🕒 35 min ☺ Leicht
Garzeit ca. 20 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

250 g Langkornreis
Salz
1 Schalotte
1 1/2 EL MinusL Butter
ca. 80 ml Fischfond, ersatzweise Gemüsebrühe
120 g MinusL H-Milch 3,8 % Fett
200 g MinusL Frischkäse Kräuter
Pfeffer, aus der Mühle
Zitronensaft
4 Lachsfilets, á ca. 125 g
500 g grüner Spargel
2 EL Pflanzenöl
Basilikum, zum Garnieren
Radieschen, zum Garnieren
1–2 Handvoll Feldsalat, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Den Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten gar kochen.
2. Für die Sauce die Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 EL heißer Butter unter Rühren andünsten. Den Fond angießen und aufkochen lassen. Die Milch ergänzen, den Kräuterfrischkäse unterziehen und mit Salz, Pfeffer sowie einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Fond ergänzen.
3. Den Lachs waschen, trocken tupfen und mit 1–2 TL Zitronensaft beträufeln.
4. Den Spargel waschen, die harten Enden entfernen und den in reichlich Salzwasser mit 1 TL Butter und einem Spritzer Zitronensaft in 7–8 Minuten bissfest garen.
5. Den Lachs in heißem Öl in einer Pfanne rundherum ca. 4 Minuten saftig braten. Den Spargel abgießen und abtropfen lassen.
6. Den Fisch auf Teller verteilen und mit der Sauce anrichten. Den Reis und den Spargel daneben setzen und mit Basilikum garnieren. Nach Belieben mit Radieschen und Feldsalat servieren.