

Spargel-Lachs-Salat

4-Personen

Zutaten:

- 500 - gr weisse Spargeln (Für den Salat nicht zu dicke Exemplare verwenden)
- 500 - gr grüne Spargeln
- 200 - gr Rauchlachs in Tranchen geschnitten
- 150 - gr Kresse

- 1 - EL Zitronensaft
- etwas - Salz

Für die Sauce:

- 1 - TL Senf

- etwas - Pfeffer
- etwas - Paprika
- etwas - Knoblauchpulver
- etwas - Salz
- 3 - EL Weissweinessig
- 3 - EL Olivenoel (ca. ½ dl)
- 1 - kleine Zwiebel
- 1 - EL Kräuter fein gehackt (Petersilie, Kerbel, Basilikum)

Zubereitung:

Die Spargeln rüsten und schälen (grüne Spargeln nur Stilansatz schälen). In Mundgerechte Stücke diagonal schneiden.

In viel Salzwasser und mit Zitronensaft cirka 15-20 Minuten gar kochen. Die Spargeln herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen.

Die Lachstranchen in Streifen schneiden.

Kresse waschen, gut ausschütteln und auf Teller anrichten.

Den Senf mit den Gewürzen, Essig und Oel verrühren. Zwiebel schälen und fein hacken. Zur Sauce geben.

Die Spargeln zusammen mit dem Lachs auf der Kresse anrichten. Sauce darüber geben und mit Petersilie bestreuen.

TIPP:

Mit Toast servieren