

Gerösteter Spargel mit Tahinsauce & Lachs



Zutaten (2 Personen):

Lachs:

- 2 Lachsfilets (á 200 g)
- 1000 g Spargel (weiß)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 2 EL Rapsöl

Tahinsauce:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tahinpaste (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 EL Wasser (lauwarm)
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Celsius Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Spargel waschen, schälen, von den holzigen Enden befreien, auf dem Backblech verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Den Spargel darin wenden, bis er vollständig bedeckt ist und mit Salz sowie Pfeffer würzen und für 25 bis 30 Minuten in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit die Tahinsauce zubereiten. Hierzu den Knoblauch in eine Schüssel pressen, Zitronensaft, Olivenöl, Tahinpaste, Salz, Pfeffer und Wasser zufügen und zu einer glatten Sauce verrühren.

Danach den Lachs abspülen und trocken tupfen. Rapsöl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Lachsfilets mit der Hautseite hineingeben und von jeder Seite jeweils 6-8 Minuten anbraten. Den Spargel nach der Garzeit aus dem Backofen holen und zusammen mit dem Spargel sowie der Tahinsauce auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Nährwertangaben: 768 kcal p.P., 11 g KH p.P.