

Spargel im Pergament mit gebratenem Lachs



Zutaten (2 Personen):

- 1000 g Spargel (weiß)
- 250 g Lachsfilet (mit Haut)
- 2 TL Puderzucker
- 2,5 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Celsius Umluft vorheizen und zwei Backpapier-Zuschnitte bereit legen. Den Spargel mit Hilfe eines Sparschälers schälen und das unterste Drittel der Spargelstangen abschneiden.

Je 500 g Spargelstangen auf einen Backpapierzuschnitt legen, mit jeweils einem Teelöffel Puderzucker bestäuben. Auf die Spargelstangen je einen Teelöffel Butter in Flöckchen setzen und die Enden des Backpapiers so umschlagen, dass ein kompaktes Päckchen entsteht.

Die Spargelpäckchen auf ein Backblech legen und für 25 bis 30 Minuten (je nach Dicke der Spargelstangen) in den vorgeheizten Backofen geben und dort garen.

In der Zwischenzeit die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

In einer heißen Pfanne das Olivenöl mit einem halben Esslöffel Butter zerlassen, das Lachsfilet auf der Hautseite hineingeben und für 5 bis 7 Minuten braten bis die Haut schön kross ist. Die Lachsfilets wenden und für etwa 10 Minuten bei etwas reduzierter Hitze anbraten.

Das Lachsfilet gemeinsam mit dem gebackenen Spargel auf dem Pergament auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Nährwertangaben: 911 kcal p.P., 30g KH p.P.