

Grüner Spargel mit Lachs und Orangensoße

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 ml Orangensaft
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bio-Orange
- 500 g grüner Spargel
- 2 EL Butter
- Olivenöl
- alternativ: Rapsöl
- Salz
- Zucker
- 100 ml Gemüsebrühe
- 400 g Lachsfilet
- 4 EL (bevorzugt Panko) Semmelbrösel
- 2 Zweige Minze
- 1 Zitrone

Orangensaft erhitzen und etwa um ein Drittel einkochen lassen. Knoblauchzehen andrücken. Die Orange abwaschen, trocknen und mit einem Ziselierer feine Streifen von der Schale abziehen. Den Saft auspressen und zum Orangensaft geben.

Spargel an den unteren Enden großzügig abschneiden und gegebenenfalls im unteren Bereich etwas schälen. Butter und etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Spargel und die angedrückten Knoblauchzehen hineingeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten braten. Dabei salzen, zuckern und immer wieder wenden.

Den Spargel aus der Pfanne nehmen und den reduzierten Orangensaft hineingeben. Brühe und Orangenschale hinzufügen. Den Sud etwas einkochen lassen, dann den Spargel zurück in die Pfanne geben. 1 Stück Butter hinzufügen und den Spargel im Sud nochmals 2-3 Minuten garen.

Den Lachs gut säubern, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Ein paar Tropfen Öl in eine Pfanne geben und die Lachsscheiben scharf anbraten, dann sofort wenden. Maximal 1 Minute braten. Der Fisch sollten innen noch schön rosa und glasig sein.

Paniermehl in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Minzblätter in feine Streifen schneiden.

Den Spargel auf Teller geben und großzügig mit dem Sud beträufeln. Die Lachsstücke darauf setzen. Alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Semmelbrösel und Minze bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 14.04.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen