

Menü des Monats

Lachsfilet mit grünen Spargeln

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

2 Limetten
4 Lachsfiletstücke (à 100-200g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle oder
Zitronenpfeffer
1 große Stange Lauch
1 Bund grüne Spargeln (4-6 Spargeln
pro Person)
ca. 2dl angerührte, fettfreie Bouillon
½ Bund frischer Dill



Zubereitung

1. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Lachsfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, auf einen Teller legen und mit Limettensaft beträufeln. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank zugedeckt 30 Minuten marinieren.
2. Inzwischen den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und waschen. Die Lauchhälften noch einmal quer halbieren. Die Spargeln waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden.
3. Die Bouillon in einen großen Topf mit Dämpfeinsatz geben. Den Lauch im Dämpfeinsatz verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets darauf setzen. Den Dill waschen, trocken schütteln und auf den Fisch legen. Die übrige Marinade darüber träufeln. Den Lachs zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 Minuten dämpfen.
4. Die Spargeln in reichlich Salzwasser etwa 10 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen. Den Lachs auf dem Lauch anrichten, mit dem Spargel und gedämpften Dill belegen. Nach Belieben mit Limettenscheiben garnieren.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis

Berechnung

1 Portion Protein = 100g Lachs
1 Portion Gemüse = 4 Spargeln
1 Portion Stärke = 1 Tasse (2dl) gekochter Reis oder Salzkartoffeln bzw.
1 große Kartoffel

Besonderer Tipp zur Spargelzeit: selbstgemachte Mayonnaise

Zutaten

1 Eigelb
1 Teelöffel Zitronensaft
¼ Teelöffel Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
0,7-1dl kaltgepresstes Sonnenblumenöl (Sabo, erhältlich bei Coop)

Zubereitung

Eigelb, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit Schwingbesen verrühren. Öl unter ständigem Rühren – tropfweise, dann etwas mehr – dazugeben. Die Mayonnaise mit etwas Magerquark oder dem steifgeschlagenen Eiweiß (1EL davon) verfeinern.

Die Mayonnaise kann auch mit frischen Kräutern und anderen Gewürzen nach Belieben abgeschmeckt werden.

Berechnung

1 gehäufter EL Mayonnaise = 1 EL Öl

Tipp

Bewahren Sie die Mayonnaise, wie auch das kaltgepresste Öl im Kühlschrank auf, damit das Öl nicht ranzig werden kann. Die Mayonnaise können Sie auch für Salatsaucen verwenden.

