



SPARGEL AUS DER FOLIE MIT LACHSTATAR

Endlich ist wieder Spargelzeit! Wir starten in die Saison mit Spargel aus der Folie: schnell zubereitet, gesund und einfach lecker.

ZUTATEN

Für 2 Personen

Für den Spargel

12 Stangen grüner Spargel

50g Butter

2 Passionsfrüchte

1 Zitrone

Salz

Für das Tatar

250g Lachsfilet

1 rote Zwiebel

1 Chilischote

1 TL Salz

1-2 Limetten, Saft davon

2 EL gehackter Koriander

50-100g Etelser Kochkäse mit Kümmel

gehackte Kräuter und Sprossen



ZUBEREITUNG

1

Für das Tatar Lachsfilet waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Chilischote halbieren, Kerne herausheben und ganz fein hacken. Koriander waschen und hacken. Lachsscheiben nebeneinander in eine Auflaufform legen. Nun mit etwas Salz, Koriander und Chilischote bestreuen. Mit Limettensaft benetzen und darauf die nächsten Lachsscheiben legen und das wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Abdecken und in den Kühlschrank stellen.

2

Für den Spargel Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze flüssig werden lassen. Die Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtfleisch über dem Topf mit der Butter in ein kleines Sieb schaben. Mit einem Löffel so lange im Sieb hin und her streichen, bis nur noch die Kerne da sind. Den Spargel schälen und je sechs Stangen mittig auf ein großes Stück Alufolie legen und mit Salz bestreuen. Flüssige aromatisierte Butter über die beiden Portionen Spargel gießen und die Schale einer Zitrone darüber reiben.

3

Das Lachsfilet aus dem Kühlschrank nehmen und fein schneiden zu Tatar. In eine Schüssel geben und mit dem Kochkäse verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

4

Alufolie verschließen, im Backofen bei 160-180°C Umluft (je nach Backofen) ca. 20 Minuten lang garen, anschließend den Spargel aus der Folie nehmen, auf zwei Tellern anrichten, mit der Passionsfruchtbuttersauce beträufeln. Das Lachstatar dazugeben und mit Kräutern sowie Sprossen garnieren.

5

Mit Alufolie lässt sich das Rezept auch auf dem Grill machen. Alternativ kann das Rezept auch mit weißem Spargel zubereitet werden. Hier muss allerdings eine längere Garzeit beachtet werden: bei 160-180°C Umluft ca. 20-30 Minuten (abhängig von der Dicke der Spargelstangen). Die Zubereitung des Spargels funktioniert auch sehr gut im Bratschlauch.

MEINE NOTIZEN
