



### Gebratener Spargel mit Lachs auf Rucola

#### Zutaten für 4-6 Personen:

3 kg	weißer Spargel
1 Stück	Zitrone
	Salz, Pfeffer & brauner Zucker
	Frische Kräuter (Blattpetersilie, Liebstöckel, Basilikum)
600 g	Lachsfilet frisch ohne Haut
1 Stück	rote Zwiebel
1 Stück	Paprika gelb
1 Stück	Möhre
250 g	Kirschtomaten
	Olivenöl
	Balsamicoessig
	Honig

#### Zubereitung:

- Den Spargel waschen & schälen, wenn nötig die holzigen Endstücke abschneiden
- Den Spargel schräg in 5-6 cm lange Stücke schneiden.
- Lachsfilet in Würfel 2x2 cm schneiden.
- In einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten.
- Mit Zitronensaft und Salz würzen.
- Etwas Honig darüber geben und die Pfanne zur Seite stellen.
- Den Rucolasalat waschen und schleudern.
- Die Kräuter zupfen und unter den Salat mischen.
- Auf einer Platte anrichten.
- Die Kirschtomaten darüber verteilen.
- Das Gemüse waschen, putzen und gleichmäßig kleinschneiden.
- Die Kirschtomaten halbieren
- Den Spargel in etwas Olivenöl kurz anbraten.
- Möhren dazu geben, dann die Zwiebeln und die Paprika.
- Alles zusammen braten.
- Mit Salz, Pfeffer & braunem Zucker würzen.
- Spargel, Lachs und Gemüse über den Salat verteilen.
- Die Pfanne noch einmal kurz auf den Herd geben. Aus dem Bratfond, Balsamico und Olivenöl eine Marinade erstellen und diese über den Salat verteilen.

Sie können den Salat noch mit gerösteten Kernen, Croutons, Sesam oder ähnlichem ergänzen. Wenn Sie keinen Fisch mögen, tauschen Sie den Lachs gegen Hähnchen oder Rindfleisch. Auch gut mariniertes, gebratenes Tofu passt sehr gut dazu.

Viel Spaß beim Nachkochen.