

Spargel an Lachsfilet und Petersilienkartoffeln

- 2 kg weißer Spargel
- 1 TL Zucker
- je 1 TL Butter und Salz für das Spargelwasser
- 600 g Kartoffeln
- 1 TL Salz für das Kartoffelwasser
- 600 g Lachsfilet
- 2 TL Rapsöl, 1 TL Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Joghurt 1,5 % Fett
- je 1 Bund Petersilie, Dill und 1 Kressebeet
- bunter Pfeffer aus der Mühle, Salz, Saft von etwa einer Zitrone
- Garnitur: frische Dillzweige und Petersilienröschen

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und mit Salzwasser bedeckt etwa 20–25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Spargel schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen/großen Topf reichlich Wasser mit Butter, Zucker und Salz erhitzen, die Spargelstangen hinein geben und etwa 15–20 Minuten leicht kochen lassen.

Lachsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Rapsöl in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen, Lachsfilets von beiden Seiten etwa 4–5 Minuten zartrosa braten und mit Pfeffer und Salz würzen.

Einige Dillzweige für die Lachsfilets und einige Petersilienröschen für die Kartoffeln beiseite stellen. Die restlichen Kräuter fein hacken, mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Spargel mit dem Lachs und den Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Das Lachsfilet mit Dillzweigen und die Kartoffeln mit Petersilienröschen garnieren. Dazu die Joghurtsoße servieren



www.1000rezepte.de

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
501	2089	43 g	18 g	61 mg	40 g	3	11 g



Guten Appetit!

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf www.cholesterin.msd.de

CHOLESTERIN