



Grüner Spargelsalat mit Honig-Miso-Lachs

Zubereitungszeit 10 Min.

Wartezeit 15 Min.

Schwierigkeit einfach

Zutaten (4 Personen)

- **Honig-Miso-Lachs**

600 g Lachsfilet ohne Haut
2 EL weiße Miso-Paste

1 EL Breitsamer-Honig*
1 Zitrone Abrieb

- **Spargelsalat**

500 g Spargel grün
1 EL Pflanzenöl
2 Prisen Salz
220 g Rucola
80 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel

½ Bund Koriander
½ Bund Petersilie glatt
60 g Sonnenblumenkerne

- **Dressing**

1 TL Breitsamer-Honig*
1 EL Senf mittelscharf
2 EL Weißweinessig
2 EL Pflanzenöl
2 Prisen Salz
1 Prise geschroteter Pfeffer*

Zubereitung

Ost trifft West – eine himmlische Verbindung: Miso mit Honig und Zitronenabrieb vermischen. Den Lachs in vier gleiche Teile portionieren, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Miso-Paste bestreichen.

Den Ofen auf 200° C Ober/Unterhitze vorheizen.

Für den Spargelsalat alle frischen Zutaten waschen. Den Koriander und die Petersilie zupfen. Beim Spargel das trockene Ende entfernen.

Kleiner Tipp: Es lässt sich ganz leicht mit der Hand abbrechen, denn dort, wo der Spargel holzig wird, gibt er auf sanften Druck nach. Alternativ kann man es auch abschneiden.

In einer Pfanne ohne Öl die Sonnenblumenkerne anrösten, aus der Pfanne nehmen und

den Spargel mit dem Pflanzenöl kurz anbraten, salzen.

Die Kirschtomaten halbieren und mit dem gebratenen Spargel in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Ebenfalls dazugeben.

Für das Dressing den Honig mit dem Senf, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwischenzeitlich den marinierten Lachs auf der oberen Schiene für ca. 4 Minuten in den Ofen schieben, anschließend auf die mittlere Schiene wechseln und bei offener Tür weitere 4 Minuten ziehen lassen.

Zuletzt den Rucola, die frischen Kräuter und die gerösteten Sonnenblumenkerne zum Spargel-Tomaten-Mix in die Schüssel geben, alles mit dem Dressing marinieren und mit dem Lachs anrichten.