



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten  
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904

Mobil: 0157 741 098 79

E-Mail : info@fisch-koppenhofer.de

## REZEPTSAMMLUNG

### Gebratener Lachs auf Spargel

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1600g Lachsfilet  
3Knoblauchzehen  
1Bund glatte Petersilie  
1Limette  
750g weißer Spargel  
750g grüner Spargel  
75g Parmesankäse  
3 EL Olivenöl  
30g Pinienkerne  
Pfeffer,Salz

#### So wird's gemacht:

1. *Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. Knoblauch schälen und in scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein schneiden.*
2. *Weißer Spargel waschen und schälen. Grünen Spargel waschen und das untere Drittel schälen. Parmesankäse fein hobeln. Weißer Spargel in leicht gesalzenem Wasser ca.12-15 Minuten je nach Dicke dünsten. Grünen Spargel nach 5-8 Minuten zufügen und mitdünsten.*
3. *Inzwischen Olivenöl erhitzen und die Lachsfilets von beiden Seiten ca. 5 Minuten darin braten. Nach 4 Minuten Pinienkerne zufügen und kurz mitbraten. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.*
4. *Spargel auf Teller verteilen. Lachsfilets darauf anrichten und mit Parmesankäse bestreut servieren. Dazu Nudel z.B. (Penne) reichen*

**Guten Appetit!!**