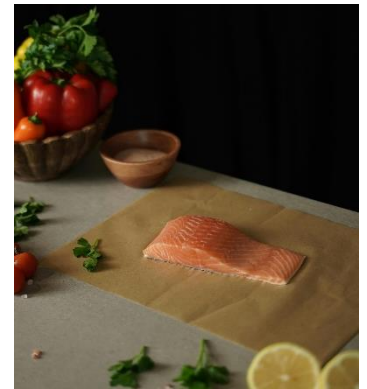


Rezept des Monats **Mai**

Lachs mit grünem Spargel und Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

750 g	grüner Spargel
1 kg	Kartoffeln
600 g	Lachs
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
2 Zweige	Rosmarin
4 EL	Rapsöl
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1

Die Spargel waschen, das holzige Ende entfernen. Die Kartoffeln waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Lachsfilet abbrausen und abtupfen.

Schritt 2

Die Kartoffeln auf ein Backblech geben. Mit Salz, Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Kreuzkümmel und dem Rosmarin würzen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten im Ofen backen.

Schritt 3

Den Spargel salzen und pfeffern. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin für 5-10 Minuten dünsten und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Schritt 4

Den Lachs salzen, pfeffern und mit Zitronensaft würzen. Anschließend 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten.

Das Lachsfilet mit dem Spargel und den Ofenkartoffeln servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!