



Spargeln à l'orange mit Lachs-Sashimi

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. | Hauptgericht für 2 Personen, Vorspeise für 4

600 g weisse Spargelspitzen, frisch
angeschnitten

1 EL Olivenöl

1 Prise Fleur de Sel

2 Bio-Orangen, Schalen abgerieben,
beiseite gestellt, Saft ausgepresst

3 EL flüssiger Honig

wenig Pfeffer, grob gemahlen

1 Prise Fleur de Sel

2 EL Olivenöl

400 g Lachsrückenfilet (Sushi-Qualität), in
feinen Scheiben

wenig Pfeffer, grob gemahlen

1 Prise Fleur de Sel

2 Handvoll Rucola

½ Bund Basilikum, fein geschnitten

1. Spargeln im heissen Öl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 4 Min. braten, salzen.
2. Orangensaft und Honig begeben, ca. 4 Min. einköcheln, würzen.
3. Olivenöl mit der Orangenschale mischen, Lachs auf Tellern anrichten, mit dem Orangenöl bestreichen, würzen.
4. Spargeln mit dem Rucola neben dem Lachs anrichten, Basilikum über den Lachs streuen.

Tipps:

- Statt Lachs-Sashimi gebratenen Lachs servieren. Lachsfiletstück halbieren, beidseitig je ca. 2 Min. in heissem Öl braten.
- Dazu passt frisches Baguette.