

# Spargel mit Lachsfilet, Kartoffelpüree & Zitronengras-Sauce



## ZUTATEN:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 1 kg Spargel
- 1 TL Butter
- Zucker
- Salz
- 800 g Lachsfilet
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 0,15 l Spargelsud
- 0,1 l Sahne
- Muskat
- 1 Schalotte
- 2 Stängel Zitronengras
- 2 EL Weißwein
- 1/4 l kalte Gemüsebrühe
- 30 g Weizenmehl
- 3 Eigelb
- 6 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 Schuss Weinwein
- 2-3 EL Sahne



Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser gar kochen. Spargel vom Kopf bis zum Fußende mit einem scharfen Messer dünn schälen und die Endstücke großzügig abschneiden. In einem hohen Spargeltopf Wasser erhitzen, Butter, 1 TL Zucker und 1 Prise Salz zugeben und die Spargelstangen hineinstellen. Darauf achten, dass die Köpfe gerade aus dem Wasser ragen. Je nach Dicke der Stangen 15 bis 20 Minuten kochen. Die Lachsfilets kalt abbrausen, trocken tupfen, leicht salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne 4 EL Raps-Kernöl zum Braten erhitzen und die Lachsfilets von beiden Seiten einige Minuten braten. Inzwischen die Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen. Durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Spargelsud und Sahne zugeben, mit 1/2 TL Salz, 1 TL Zucker und etwas Muskat würzen und das Ganze mit dem Schneebesen so-lange schlagen, bis das Püree schön glatt ist. Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein würfeln, das Zitronengras in kleine Stücke schneiden. In einem kleinen Topf 2 EL Wein und 2 EL Gemüsebrühe erhitzen, Zwiebelwürfel und Zitronengras zugeben. Das Ganze auf 1 EL Flüssigkeit reduzieren, durch ein Sieb gießen. In einem zweiten Topf Mehl mit der restlichen Gemüsebrühe glatt rühren. Eigelb unterziehen und die Sauce im heißen Wasserbad bis zum Eindicken mit dem Rührbesen schlagen. Dann das Raps-Kernöl unterrühren und die Holländische Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Zwiebel-Zitronengras-Sud zugeben und die Sauce mit Zitronensaft, Wein und Sahne abschmecken. Den Spargel mit Lachsfilet, Kartoffelpüree und Zitronengras-Sauce servieren.

Pro Person:

1009 kcal (4224 kJ), 53,1 g Eiweiß, 67,0 g Fett, 46,8 g Kohlenhydrate (3,9 BE)

**GENIESSERTIPP:** Verwenden Sie statt Butter doch mal Teutoburger Raps-Kernöl „Buttergeschmack“. Durch sein natürliches Aroma schmeckt es wie echte Butter. Es ist jedoch rein pflanzlich, cholesterin- und lactosefrei und hat einen hohen Gehalt an wertvollen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Ein weiterer Vorteil: Das flüssige Öl ist ergiebiger und lässt sich besser verarbeiten, so dass viele Rezepte mit weniger Fett zubereitet werden können. Ob zu Kartoffeln, Spargel, Fisch oder Soßen, Raps-Kernöl Buttergeschmack verleiht Gerichten das gewisse Etwas - eine moderne Art, die feine Butternote unbeschwert zu genießen.