



Rezeptvorschlag

Gedünstetes Lachsfilet mit Thymian-Honig-Senfauce und Spargel-Kirschtomatengemüse

Zubereitung

Thymian fein hacken und die Aprikosenkonfitüre durch ein Sieb streichen, beides mit Honig und Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel und Tomaten waschen. Das untere Drittel des Spargels abschneiden, anschließend die Spargelstangen in kochendem Wasser blanchieren. Tomaten halbieren.

Den Pfannenboden mit Wasser bedecken und erhitzen. Den Lachs würzen, hineingeben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. dünsten.

In einer anderen Pfanne Margarine erhitzen. Spargel und Tomaten darin schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.



Gemüse und Lachs auf einem Teller anrichten, die Thymian-Honig-Senfauce darüber geben.



Zutaten

(für 4 Personen)

- 4 Lachsfiletstücke à ca. 120 g
- 1 Bund Thymian
- 1 EL Senf
- 4 EL Honig
- 4 EL Aprikosenkonfitüre
- etwas Butter
- 500 g grüner Spargel
- Salz und Pfeffer
- 250 g Kirschtomaten
- Margarine zum Anbraten