

Lachs mit Knoblauchbutter und Spargel

Für 4 Portionen

4 Lachsfilets (je 150 g) 12 Stangen Spargel 4 EL weiche Butter
2-3 Knoblauchzehen Petersilie 1 Zitrone, Saft, Abrieb
Salz, Pfeffer

Spargel gründlich waschen und die holzigen Enden abschneiden.

Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer kleinen Schüssel Butter, Knoblauchzehen und gehackte Petersilie vermengen.

Eine große, beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze bringen, 1 EL Knoblauchbutter hineingeben und schmelzen lassen.

Den Spargel in die Pfanne legen und 5-7 Minuten braten, bis er zart und leicht gebräunt ist. Gelegentlich wenden, damit er gleichmäßig gart. Danach den Spargel aus der Pfanne nehmen und beiseite legen.

Die restliche Knoblauchbutter in die Pfanne geben, die Hitze auf mittelhoch einstellen, die Lachsfilets auf der Hautseite in die Pfanne legen und 4-5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind; die Filets vorsichtig wenden.

Den Saft einer Zitrone über die Lachsfilets träufeln und mit Zitronen-Abrieb bestreuen.

Die Hitze reduzieren und den Lachs weitere 3-4 Minuten garen, bis er gar ist und leicht auseinanderfällt.

Die Lachsfilets auf einen Teller legen, den gebratenen Spargel hinzufügen und mit etwas von der verbleibenden Knoblauchbutter über das Gericht träufeln.

Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

NN am 11. Mai 2026