



1A+1B

Fisch

## Spargel mit gebratenem Lachs



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Spargel 10 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser kochen. Den Herd ausschalten und den Spargel im warmen Wasser mit Deckel noch 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Lachs mit Knoblauchpulver, Paprikapulver, schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf einem Teller anrichten. Mit dem gebratenen Lachs servieren.
- 2 Mit Dill und Gartenkresse garnieren und ab Phase 2 evtl. mit halbierten Kirschtomaten.

### Zutaten

- ☐ 200 g weißer oder grüner Spargel, weißer geschält
- ☐ 150-200 g frischer Lachs
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Prise Paprikapulver
- ☐ 1 Prise Knoblauchpulver
- ☐ Frischer Dill
- ☐ Gartenkresse
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 441 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 31 g     |
| Eiweiß        | 32 g     |