



Landhof Hermans • Reiner Hermans

Dyck 32 • Nettetal-Lobberich

Tel.: 0 21 53 49 28 – auch für Vorbestellungen

Besuchen Sie uns im Internet: [landhof-hermans.de](http://landhof-hermans.de)

---

## Fruchtiges Lachsfilet mit buntem Spargel

Eine köstliche Kombination aus grünem und weißem Spargel,  
frischem Lachsfilet und exotischer Mango.

### Zubereitung

**400 g weißen Spargel** schälen. Von **400 g grünem Spargel** nur das untere Drittel schälen. Zum Blanchieren des Spargels je einen Topf mit Salzwasser und einer Prise Zucker zum Kochen bringen und beide Spargelsorten separat kurz darin brühen. Brühzeit für den weißen Spargel: 10 Minuten. Brühzeit für den grünen Spargel: 6 Minuten. Der Spargel sollte am Ende der Brühzeit noch recht bissfest sein.

**300 g frisches Lachsfilet** in dünne Streifen schneiden. Verwenden Sie hierfür ein scharfes, flaches Messer und schneiden Sie quer zur Faser des Filets.

**1 reife, möglichst weiche (Bio-)Mango** schälen und in feine Spalten schneiden.

Für die Marinade **2 EL frisch gepressten Zitronensaft** und **2 EL frisch gepressten Orangensaft** verrühren. **1 EL Reisessig**, **3 EL Sesamöl** und **3 EL Sojasauce (hell)** einrühren und kräftig mit **Pfeffer aus der Mühle** würzen. Die vorbereiteten Lachsstreifen für ca. 5 Minuten darin marinieren. Die Lachsstreifen aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Dabei die Marinade auffangen.

In einer großen Pfanne **2 EL Erdnussöl** erhitzen. Den Spargel hineingeben und unter häufigem Wenden braten bis er gar und leicht gebräunt ist. Mit der Marinade übergießen und den Spargel leicht darin schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten den Spargel zusammen mit den Mangoscheiben auf einer Platte auslegen, die Lachsstreifen darauf verteilen, alles mit der restlichen Marinade übergießen und mit ein paar Korianderblättern garnieren. Unser fruchtiges Lachsfilet mit buntem Spargel ist sowohl lauwarm als auch kalt ein Genuss.

Dazu eignet sich ein Portugieser Trocken.

Guten Appetit wünscht das

*Landhof-Team*

Weitere leckere Spargelrezepte vom Landhof finden Sie auf unserer Website [landhof-hermans.de](http://landhof-hermans.de).



Landhof Hermans • Reiner Hermans

Dyck 32 • Nettetal-Lobberich

Tel.: 0 21 53 49 28 - auch für Vorbestellungen

Besuchen Sie uns im Internet: [landhof-hermans.de](http://landhof-hermans.de)