

**Spontankochen**

**Timo Böckle**

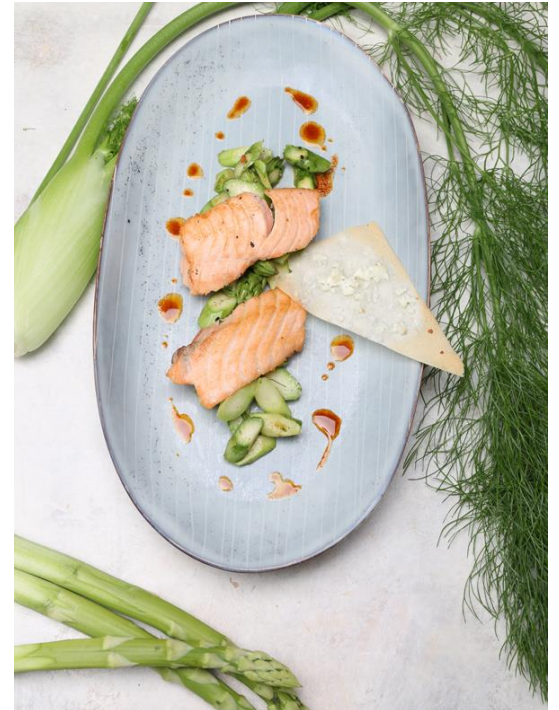
**Mittwoch 06.05.2020**

**Lachsfilet mit gebratenem grünen Spargel**

**Für 4 Personen**

**Zutaten:**

600 g Lachsfilet, ohne Haut  
20 Stangen Spargel, grün  
5 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Zitronensaft



**Zubereitung:**

1. Lachsfilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Spargel putzen und leicht schräg in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Rapsöl erhitzen, Spargel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Den Lachs darin von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten.
5. Mit Salz, Cayennepfeffer würzen. Spargel wieder zugeben und mit Zitronensaft beträufeln und anrichten.

**Timo´s Tipp:** Spargel und Lachs dürfen beide halb roh serviert werden, wenn man es mag.