



Spargel-Lachs-Pfanne

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit 30 Minuten

Zutaten

- 100 g Butter
- 2 Fenchelknollen (etwa 500 g küchenfertige Menge)
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 750 grüner Spargel
- 3 EL Butterschmalz
- 500 g Lachsfilet, frisch oder TK
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Fenchel waschen, putzen und das Fenchelgrün fein hacken. Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. 1 EL Zitronensaft, Schalenabrieb, Salz und Butter miteinander verrühren. Butter zu einer Rolle formen und in Frischhaltefolie wickeln. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
2. Fenchelknolle putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Den übrigen Fenchel in feine Streifen schneiden.
3. Spargel gründlich waschen, Enden abschneiden und bei Bedarf das untere Drittel schälen. In schräge Scheiben schneiden. 2 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Hitze reduzieren und 5-10 Minuten garen lassen.
4. Lachs in mundgerechte Würfel schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse aus der Pfanne heben und beiseitestellen. Rest Butterschmalz mit Knoblauch in der Pfanne erhitzen und Lachs darin von allen Seiten anbraten. Hitze reduzieren, Gemüse wieder zugeben und weitere 5 Minuten garen lassen.
5. Jede Portion mit einer Scheibe Zitronenbutter servieren und genießen.

Nährwerte pro Portion:

560 kcal, 42 g F, 8 g KH, 30 g EW

Quelle: www.volle-kanne-gesund.de/spargel-lachs-pfanne