

*Es ist Zeit für ...*

## GEBRATENER LACHS MIT SPARGEL UND GEMÜSE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Drillinge
- 14 EL Olivenöl
- 1 kg weißer Spargel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zucker
- 1 Zucchini
- 1 Bund Radieschen
- 4 Lachsfilets
- 150 g Heidelbeeren
- 1 EL Estragonsenf
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft) vorheizen. Drillinge halbieren, mit 4 EL Öl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene 20-30 Minuten goldbraun und gar braten. Währenddessen die holzigen Enden vom Spargel entfernen und die Stangen dünn schälen. 2 Scheiben aus der Zitrone schneiden, aus dem Rest 2 EL Saft auspressen. Salzwasser mit Zucker und Zitronenscheiben in einem großen Topf aufkochen. Spargel hineingeben und bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten bissfest garen.

Währenddessen die Zucchini putzen und mit einem Spiralschneider in dünne Nudeln schneiden. Radieschen putzen und halbieren. Lachsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten.

Gleichzeitig 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Radieschen darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Zucchini und Heidelbeeren zu den Radieschen geben und ca. 2 Minuten weiterbraten. Salzen und pfeffern.

Spargel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Restliches Öl (6 EL) mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Spargel mit Drillingen, Radieschengemüse und Lachs anrichten. Mit Marinade beträufeln und servieren.



# SPARGEL

Die Spargelsorten weiß, grün und violett unterscheiden sich nicht nur optisch, sondern auch im Geschmack. Und auch die Boden- und Wasserqualität haben einen wesentlichen Einfluss auf das Geschmackserlebnis. Böden, die sich schnell erwärmen, sorgen für ein schnelles Wachstum des Spargels. Das wiederum trägt dazu bei, dass sich feinere Fasern bilden. Und je feiner die Fasern, desto besser sind das Aroma und der Geschmack.

Weißer Spargel wird umgangssprachlich auch Bleichspargel genannt und wird noch im Damm geerntet. Es kann auch beim weißen Spargel vorkommen, dass die Köpfe teilweise ein wenig violett bis blau gefärbt sind. Diese Färbung entsteht durch das Sonnenlicht, wenn die Köpfe bei der Ernte die Erde bereits minimal durchbrochen haben. Der Geschmack wird von dieser kleinen Färbung jedoch nicht beeinträchtigt – das Aroma und die Inhaltsstoffe bleiben gleich.

Violetter Spargel entsteht hingegen durch stärkeren Lichteinfluss, weil er erst geerntet wird, wenn er die Erdoberfläche bereits durchbrochen hat und der Kopf aus der Erde herausschaut. Violetter Spargel ist etwas intensiver im Geschmack als weißer Spargel.

Der grüne Spargel wird ohne Erdwälle angebaut und oberirdisch geerntet. Seine markante Farbe erhält er durch das Sonnenlicht bzw. die damit einhergehende Photosynthese. Im Vergleich zu den anderen Varianten ist grüner Spargel deutlich würziger und besitzt einen höheren Vitamin C-Gehalt.

## SORTEN

