©tinakocht.de

Lachsfilet mit grünem Spargel in Honig-Senf Marinade

Zutaten für 4 Personen:

- **750 g Lachsfilet (mit oder ohne Haut)**
- **800 g grüner Spargel (1-2 Packungen)**
- **frisch geriebenen Parmesan**
- **1 Zitrone (Bio)**
- **1 Esslöffel Zitronensaft**
- **1 Teelöffel Zitronenabrieb**
- **1 Teelöffel klein gehackte Zwiebel**
- **Olivenöl**
- **1 Teelöffel Dijonsenf**
- **2 Knoblauchzehen**
- **Salz und Pfeffer**
- **1 Esslöffel Honig**

Dieses Rezept kann man sowohl im Backofen oder auch auf dem Grill zubereiten. Je nachdem für was man sich entscheidet, sollte man beide auf 200°C vorheizen.

Spargel waschen und die eventuell unteren verholzten Enden entfernen und im unteren Drittel schälen. Die Auflaufform mit Butter einfetten.

1 Knoblauchzehe und die Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl, Honig, Dijonsenf, Zitronensaft und dem Zitronenabrieb vermischen.

Die zweite Knoblauchzehe fein hacken und mit dem Lachsfilet in die vorgefettete Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Lachsfilet mit der Marinade einreiben. Von der Zitrone 3-4 nicht zu dicke Scheiben schneiden und auf den Lachs legen.

Spargel mit der restlichen Marinade vermengen, etwas Salz und Pfeffer dazu und ebenso in die Auflaufform neben das Lachsfilet legen.

Das Ganze in den Backofen geben oder auf den Grill legen und ca. 10 Minuten backen. Die Auflaufform herausnehmen und nur den Spargel mit Parmesan bestreuen. Erneut 7-10 Minuten backen bis der Parmesan goldbraun ist.

Guten Appetit!