1A+1B Fisch

Spargel-Tagliatelle mit frischem Lachs und Ei

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Einen Topf mit Wasser aufstellen und aufkochen. Die untersten zwei Zentimeter des Spargels abschneiden und mit einem Sparschäler in Streifen hobeln. Zum kochenden Wasser hinzufügen und 2-3 Minuten kochen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den mit etwas Pfeffer und Salz gewürzten Lachs ca. 4-8 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. In der Zwischenzeit ein Dressing aus 1½ EL Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Die Spargelstreifen abgießen und auf einem Teller anrichten. Lachs, Rucola und Ei darüber verteilen. Mit dem Dressing besprenkeln und mit Schnittlauch und Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 100-150 g frischer Lachs
- [ ] 1 gekochtes Ei
- [ ] 150 g weißer Spargel (ca. 4 Stück), geschält
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 2 TL frischer Zitronensaft
- [ ] 1 EL Schnittlauch, fein gehackt
- [ ] 1 EL Petersilie, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Sparschäler

Nährwerte pro Person

Energie	**456 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**35 g**
Eiweiß	**28 g**