

Spargelsalat mit Lachs

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 kg grüne, eher dünne Spargeln
- 350 g Champignons
- 1 rote Peperoni
- 1 Zucchini
- 200 g schwarze, entsteinte Oliven, halbiert
- Olivenöl zum Braten
- Provenzalische Kräuter, frisch oder getrocknet
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Philadelphia Frischkäse
- 2 EL Milch
- 4 frische Lachstranchen

Salatsauce

- 1 Zitrone, Saft und Schale
- 2 EL Senf
- Salz
- Provenzalische Kräuter
- 1.5 dl Olivenöl



Spargeln rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. In Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten, Pfeffer, Salz und Kräuter begeben. Zur Seite stellen.

Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden. Rote Peperoni quer in dünne Scheiben schneiden, diese vierteln. In Olivenöl kurz anbraten und Saft aus der Bratpfanne für die Sauce in eine kleine Schale geben.

Mit den Pilzen gleich verfahren. Gemüse abkühlen lassen.

Zutaten zur Sauce und abgeriebene Zitronenschale zum Saft aus der Bratpfanne geben und gut verquirlen.

Gemüse und halbierte Oliven mit der Salatsauce in einer Schüssel sorgfältig vermengen, etwas ziehen lassen.

Philadelphia mit etwas Milch, Salz, Pfeffer und Kräutern cremig rühren.

Lachsfilets rosa anbraten und mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke teilen.

Salat in 4 Teller verteilen. Die Lachsstücke in eine Mulde in der Mitte des Salates legen und Philadelphia darauf geben. Mit einer halben Olive dekorieren.

Geniessen mit kühlem Rosé und frisch gebackenem Olivenbrot.



[Zum Blogbeitrag](#)