

Ofen-Spargel mit Lachstatar und Kräutersalat

Zutaten für den Spargel (für 4 Personen):

- 1 kg weißer Spargel-Sprossen
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Honig
- Saft von ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer
- ¼ Bund Schnittlauch

Den Knoblauch pellen und fein hacken. Die unteren Enden vom Spargel abschneiden und den Spargel nach Bedarf schälen. Alle restlichen Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Spargel 5-10 Minuten darin marinieren. Anschließend den Spargel in eine Auflaufform legen und etwas 10-15 Minuten bei 160 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen garen. Vor dem Servieren mit frischen Schnittlauch-Röllchen garnieren.

Zutaten für das Lachstatar:

- 400 g Lachsfilet
- 1 rote Zwiebel
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Meersalz
- Pfeffer

Den Lachs in feine Würfel schneiden, gut salzen und circa 5-10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Danach mit Zitronensaft, Pfeffer, Olivenöl und Zwiebel-Würfeln abschmecken. Nochmals ein paar Minuten ziehen lassen.

Zutaten für den Kräutersalat:

- 50-60 g gemischter Kräutersalat
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Den Salat waschen. Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermengen. Dies gelingt am besten, wenn man alle Zutaten in eine verschließbare Flasche gibt und dann kräftig schüttelt. Den Salat für einige Minuten mit dem Dressing marinieren.

Anrichten:

Tatar in einen Servierring geben und mit dem marinierten Salat garnieren. Den Spargel separat dazu servieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 16.04.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen