

Vogel's Rezeptbox

Kartoffel-Spargel-Paprika-Salat mit Lammlachsen



Zubereitung

Kartoffelsalat:

1. Kartoffeln zusammen mit dem Oregano in Salzwasser stichfest garen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Spargel schälen (grüner Spargel muss nur im unteren Drittel geschält werden) und in 1 cm lange Abschnitte schneiden, je nach Dicke auch halbieren.
3. Babypaprika vom Stiel und Kernen befreien und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln ebenfalls in feine Ringe schneiden, Knoblauch durch die Presse drücken. Olivenöl in die Pfanne geben und mit dem Pinsel verstreichen.
4. Alle genannten Zutaten mit dem gehackten Liebstöckel in der Pfanne bei milder Hitze anbraten und mit 1 Tasse Wasser ablöschen. 5 bis 10 Minuten je nach Dicke der Spargel garen. Mit Pfeffer, Salz, Frischkäse und Essig abschmecken. Das Gemüse mit den Kartoffelscheiben vermischen und mit Basilikum und Pinienkernen bestreut servieren.

Lammlachse:

1. Zitronenschale, Rosmarin, Salz, Maisgrieß und Knoblauch vermengen. Wer mag kann die Zutaten auch im Mörser etwas zerstoßen.
2. Die Masse auf einen flachen Teller geben und die Lammlachse darin wenden. Auf einer geölten Grillpfanne oder direkt in der Pfanne auf jeder Seite etwa 4 Minuten anbraten.
3. Salzen und kurze Zeit zugedeckt nachziehen lassen. Zum Kartoffelsalat servieren.

Zutaten bemessen für 4 Portionen

-

Für den Salat:

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 EL Oregano

Salz

1 EL Pinienkerne

500 g grüner oder weißer Spargel

300 g Babypaprika

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 EL kalt gepresstes Olivenöl

1 EL Liebstöckel

Pfeffer und Salz

2 EL fettreduzierter Frischkäse

2 EL Balsamico Bianco

2 EL Basilikum

Für die Lammlachse:

1 EL Zitronenschale

1 EL Rosmarin

Salz

5 EL Maisgrieß

1 fein geschnittene Knoblauchzehe

320 g Lammlachse

1 EL kalt gepresstes Olivenöl