

# Rezepte zur Sendung Spargel und Bärlauch

vom 23.04.2016

---

**echt gut!**  
Klink & Nett

---

## Vincent Klink Spargel- Zitronen-Salat und gebeizter Lachs Für 4 Personen

### Für den Lachs

1 TL Kümmel  
1 TL getrocknete Thymianblättchen  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Fenchelsaat  
2 Sternanis  
1 TL schwarzer Pfefferkörner  
30 g Rohrzucker  
ca. 50 g grobes Meersalz  
500 g frisches Lachsfilet mit Haut  
Frischhaltefolie zum Einschlagen des Fisches

### Für die Sauce

150 g Dijon-Senf  
2 EL Weißweinessig  
125 g Puderzucker  
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
250 Sonnenblumenöl  
etwas Salz  
1/2 Bund Dill

### Für den Spargel

1 Bio-Zitrone  
1 TL Zucker  
800 g weißer Spargel  
600 g grüner Spargel  
Salz  
2 TL Butter  
2 EL Puderzucker  
8 EL Olivenöl  
Pfeffer

### Zubereitung

Für den Lachs Kümmel, Thymian, Lorbeerblätter, Fenchelsaat, Sternanis und Pfefferkörner im Mörser zerkleinern. Eine Bahn Frischhaltefolie auslegen, darauf etwas Zucker und Salz geben und die Hälfte der Gewürzmischung darauf verteilen. Darauf das Fischfilet legen, restliche Gewürzmischung, Zucker und Salz auf dem Lachs verteilen, mit Frischhaltefolie abdecken und alles gut einpacken. Den Lachs im Kühlschrank ca. 2 Tage ziehen lassen.



Für die Senfsauce Senf in eine Schüssel geben, Essig, Zucker und schwarzen Pfeffer dazu geben und mit dem Handrührgerät vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann langsam unter Rühren das Öl zugeben, bis eine cremige Sauce entsteht.

Für den Spargelsalat Die Zitrone abwaschen, trocken tupfen und mit einem Zestenreißer Streifen der Zitronenschale dünn abschälen. Weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Vom grünen Spargel die trockenen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Die weißen Spargelstangen in mit Salz, Zucker und 1 TL Butter gewürztem Wasser ca. 8 Minuten kochen. Da die grünen Spargelstangen in der Regel etwas dünner sind, werden sie 2 Minuten später zum Kochen mit in den Topf gegeben. Gekochten Spargel herausnehmen, abtropfen lassen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Zitronensaft mit Puderzucker und 3 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter und Zitronenzesten untermischen. Spargelstücke damit ca. 10 Minuten marinieren.

5. Den Lachs auswickeln und die Gewürze mit einem scharfen Messer abstreifen. Lachs in Tranchen von ca. 1/2 cm aufschneiden, in dieser Stärke entfaltet sich das Fischaroma am besten. Lachs, Spargelsalat und Senfsauce anrichten. Dazu passen neue Kartoffeln.

Tipp: Das Dressing, nach Belieben mit 1-2 EL frisch gehackten Kräutern wie Estragon oder Kerbel verfeinern.

**Susanne Nett**  
**Bärlauchsuppe mit Speckbrot**  
**Für 4 Personen**

2 Schalotten (ca. 70 g)  
300 g Kartoffeln (mehligkochend)  
30 g Butter  
ca. 700 ml Gemüsefond  
ca. 200 g Schlagsahne  
Salz, Muskatnuss, weisser Pfeffer  
150-200 g frischer Bärlauch  
1-2 EL Zitronensaft  
50 g durchwachsener Speck  
1 Baguettebrötchen (vom Vortag)



Zubereitung:

Schalotten schälen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen Schalotten (bis auf 1 EL) und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln zugeben und ebenfalls andünsten. Gemüsefond und Sahne zugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Übrige Streifen beiseite legen.

Zwei Drittel Bärlauch in die Suppe geben und alles pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Übrige Schalotten zugeben und goldgelb anbraten.

Baguettebrötchen in dünne Scheiben schneiden und goldbraun tosten.

Speck-Zwiebelmischung auf den Brotscheiben verteilen. Übrige Bärlauchstreifen auf der Suppe verteilen. Mit den Brotscheiben servieren.