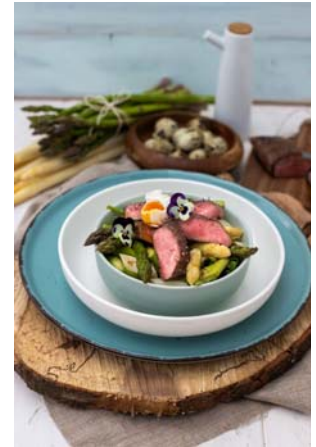




Lachs vom Walisischen Lamm (g.g.A.) auf warmem Spargelsalat mit pochiertem Wachtelei

Zutaten

- 4 Lachse vom Walisischen Lamm
- 250 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL süßer Senf
- Zucker
- 5 Wachteleier
- weißer Essig



Zubereitungszeit:
60 Minuten

Portionen: 4

Küche: europäisch,
deutsch,
schweizerisch,
österreich

Zuschnitt: Lachs

Zubereitung

1. Walisische Lammlachse, wenn nötig parieren, und anschließend vakuumieren. Bei 58 °C in Wasserbad 35 Minuten lang sous vide garen. Alternativ Lammlachse von beiden Seiten ca. 3 Minuten scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten von jeder Seite nachziehen lassen. Aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.
2. Unteres Drittel von grünen Spargelstangen schälen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel komplett schälen. Alle Spargelstangen waschen und in diagonale Stücke schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
4. Rapsöl in Pfanne geben. Spargel und Frühlingszwiebeln darin rundherum anbraten, alles salzen und pfeffern. Mit 3 bis 4 EL Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer



Hitze 5 bis 6 Minuten garen, dabei gelegentlich rühren.

5. Zitronensaft mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in Salatschüssel verrühren. Spargel samt Bratflüssigkeit mit Dressing vermengen und einige Minuten durchziehen lassen.
6. Für pochierte Wachteleier Eier mit scharfem Messer einritzen und aufbrechen. Ei-Inhalt auf kleinen Teller gleiten lassen, ohne Dotter zu zerstören. In Topf Wasser mit Schuss hellem Essig aufkochen. Hitze runter regluieren, sodass Wasser nur noch sanft sprudelt. Jeweils ein Ei nach dem anderen in Wasser gleiten lassen und für ca. 1 bis 1,5 Minuten pochieren. Fertig pochierte Wachteleier mit Schaumlöffel aus Kochwasser holen und Finger-Druckprobe durchführen. Je nach gewünschtem Gargrad garen.
7. Lammlachse in Butter anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Tranchen schneiden.
8. Spargelsalat mit Lammlachs und Wachtelei anrichten und sofort servieren.