

# Feldsalat mit gebackenem Winterspargel und Lachs

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Jahreszeitlich aktuell, mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen

## Zutaten

- 4 - 8 Scheiben Rauchlachs, zur Rose gedreht
- 150 g Feldsalat
- Für den Dressing:
  - 2 Tl mittelscharfer Senf
  - 2 EL Weißweinessig
  - Saft 1/2 Zitrone
  - 2 - 3 El Walnussöl
  - Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker
- Für die Schwarzwurzeln:
  - 750 g frische Schwarzwurzeln
  - (Geht natürlich auch mit T. K. Schwarzwurzeln)
  - 3 EL Weißweinessig
  - 250 ml Wasser
  - 50 ml Zitronensaft
- Für den Ausbackteig:
  - 80 g Mehl, gesiebt
  - 1 Eigelb
  - 1 geschlagenes Eiweiß
  - 100 ml Milch
  - Etwas Zitronenabrieb
  - 1 Prise Salz

## Zubereitungsart

## **Schritt1**

## **Schritt2**

Die Vorbereitungen:

## **Schritt3**

Zunächst den Feldsalat putzen und in kaltem Wasser "auffrischen", anschließend gut trocken ablaufen lassen.

## **Schritt4**

Der Dressing:

## **Schritt5**

Den Senf mit Weinessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren und mit Walnussöl "aufziehen, nachschmecken.

## **Schritt6**

## **Schritt7**

Der Ausbackteig:

## **Schritt8**

Das Mehl mit dem Eigelb, 1 Prise Salz und der Milch glatt rühren, das geschlagene Eiweiß unterheben.

## **Schritt9**

Der Winterspargel:

## **Schritt10**

250 ml Wasser mit 3 - 4 El Essig versetzt bereit stellen

## **Schritt11**

Haushandhandschuhe anziehen, (Erforderlich zum Schutz ihrer Hände) die Schwarzwurzeln gründlich waschen und mit dem Sparschäler schälen. In 4 cm große Stücke schneiden, sofort in das Essigwasser geben.

## **Schritt12**

Etwa 250 ml Salzwasser mit dem Zitronensaft aufkochen, Schwarzwurzeln dazu geben, ca. 20 min. kochen lassen. Abgießen, gut trocken laufen lassen und leicht mit Mehl bestäuben.

## **Schritt13**

Durch den Ausbackteig ziehen und Stück für Stück in 180 ° C heißem Pflanzenöl goldbraun

ausbacken; auf Küchentrepp ablaufen lassen.

#### **Schritt14**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt15**

Den knackig aufgefrischten, gut getrockneten Salat im Dressing mengen und in der Tellermitte anrichten.

#### **Schritt16**

Die Lachs Rose obenauf setzen, rundherum die gebackenen, noch heißen Schwarzwurzeln verteilen.

#### **Schritt17**

Ev. noch etwas Sahnemeerrettich à part reichen, sofort servieren

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** feldsalat, lachs, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/feldsalat-mit-gebackenem-winterspargel-und-lachs/>