

Spargel-Curry mit Lachs

(2 Pers., 40 Min., 528 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 500 g grüne Spargeln
- 500 weiße Spargeln
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 1 roter Chili
- 30 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stängel Zitronengras
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL grüne Currypaste
- 2½ dl Gemüsebouillon
- 5 dl Kokosmilch
- 1/4 TL Salz
- 400 g Lachsrückenfilet
- 1/4 Salz
- 100 g Jungspinat
- 1 Limette



Anleitung:

1. Hölzernen Teil der grünen Spargeln wegschneiden. Weiße Spargeln gut schälen und alle in 3 cm lange Stängel schneiden.
2. Bundzwiebeln in ca. 2 cm breite Ringe schneiden.
3. Chili entkernen und in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein reiben und Zitronengras quetschen.
4. Öl in einer Pfanne warm werden lassen und Spargeln 5 Minuten abdämpfen. Bundzwiebeln kurz mitdämpfen, herausnehmen.
5. Ingwer, Knoblauch, Chili und Currypaste kurz in derselben Pfanne abdämpfen. Bouillon und Kokosmilch dazugießen. Zitronengras begeben, aufkochen.
6. Hitze reduzieren, ca. 5 Minuten kochen, salzen. Spargeln mit Bundzwiebeln wieder dazugeben, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mitkochen.
7. Lachs in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, salzen, mit dem Spinat begeben, mischen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen.
8. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, in Schnitze schneiden und dazu servieren.

Tipp: Dazu schmeckt hervorragend Basmatireis.

Quelle: Betty Bossi Zeitschrift. 5 / Mai 2024