



NATÜRLICH
aus Buxtehude

BRUNCKHORST



Ihre Familie Brunckhorst
wünscht guten Appetit!

Spargel mit Lachs im Fenchelsud

Für 4 Personen

Je 350g weißen und grünen Spargel, 100g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 30g rote Peperoni, 175g Fenchel, 4 EL Olivenöl, 1 EL Fenchel-
saat, 150ml trockener Weißwein, 850 ml Gemüsesud (aus dem Glas),
Salz, Pfeffer, 500g Lachsfilet ohne Haut, ½ Bund glatte Petersilie, fein
abger. Schale einer ½ Biozitrone

Weißer Spargel und unteres
Drittel vom grünen Spargel
schälen. Die eventuell holzigen
Enden abschneiden und in
mundgerechte Stücke schnei-
den. Dickere Stangen längs
halbieren.

Schalotten und Knoblauch
pellen, fein würfeln. Peperoni
längs halbieren, entkernen und
in feine Streifen schneiden.
Fenchel putzen, fein würfeln,
Fenchelgrün beiseite legen.

Öl in einem großen Topf er-
hitzen. Schalotten, Knoblauch,
Fenchel, Peperoni und Fenchel-
saat kräftig andünsten. Wein

nach und nach zugießen und
jeweils einkochen lassen. Fond
zugießen, würzen und ca. 5
Minuten leise köcheln lassen.
Erst den weißen Spargel
zugeben und drei Minuten
garen, dann den grünen
Spargel, weitere drei Minuten
köcheln lassen.

Inzwischen Lachs in ca. 5 cm
große und einen cm dicke
Scheiben schneiden. Petersilie
und Fenchelgrün grob hacken.
Alles mit der Zitronenschale in
den Sud geben und 2 Minuten
ziehen lassen, dann servieren.

NATÜRLICH
aus Buxtehude

ÖBSTHOF
BRUNCKHORST

