

Grüner Spargel mit körnigem Frischkäse & Lachs (Airfryer)

Zutaten | 2 Portionen

400 g	grüner Spargel
2	Lachsfilet
200 g	körniger Frischkäse
200 g	Sahne
1 TL	Zitronenabrieb
	Salz, Pfeffer
30 g	Parmesan, gerieben

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

- Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und bei Bedarf das untere Drittel schälen.
- Spargel in eine passende Auflaufform legen. Die Lachsfilets darauf platzieren.
- Sahne, körnigen Frischkäse und Zitronenabrieb in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Frischkäse-Sauce gleichmäßig über den Lachs/Spargel verteilen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.
- Im Airfryer bei 160 °C ca. 20 Minuten garen, bis der Lachs durch und der Käse leicht goldbraun ist.

Tipp:

Zusätzlich Knoblauch oder frische Kräuter in die Sauce geben.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
180 kcal	13,0 g	2,0 g	13,0 g	120 mg