



## 75°-Lachs mit grünem Spargel

dazu Salzkartoffeln und Estragondip



30-40min



2 Personen

Endlich Frühling! Endlich Spargelzeit! Das feiern wir mit etwas ganz besonders Köstlichem: Es gibt Lachs, der bei nur 75 Grad im Ofen gebacken wird und dadurch besonders saftig bleibt. Als Beilagen servierst du knackigen grünen Spargel mit Kirschtomaten sowie Salzkartoffeln mit einem süchtig machenden Estragon-Mayonnaise-Dip. Guten Appetit!



- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut<sup>4</sup>
- 10g Estragon
- 250g grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten

- 2EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen mit Umluftfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

### Kochtipp

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 809kcal, Fett 50.5g,  
Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 33.7g



## 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 75°C Umluft vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, größere **Kartoffeln** halbieren. Die **Kartoffeln**, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



#### 4. Gemüse vorbereiten

Die hölzernen Enden des **Spargels** abschneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



## 2. Lachs garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Rundum mit 1EL Olivenöl einreiben, mit 1 Prise Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform geben. Im Ofen ca. 30Min. backen, bis der **Fisch** in der Mitte gar ist.



## 5. Gemüse braten

Den **Spargel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. rundum anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und ca. 2Min. mitbraten. Dann die **Tomaten** untermischen und kurz erwärmen. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



### 3. Dip zubereiten

Die **½ der Estragonblätter oder mehr** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.  
2EL Mayonnaise mit dem **Estragon** und ½TL hellem Essig verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## 6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kartoffeln** mit 1 TL Olivenöl verfeinern und nach Geschmack mit Salz würzen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch Butter verwenden. Den **Lachs** mit 1 Prise Salz würzen und ggf. die Haut entfernen. Den **Lachs** mit dem **Spargelgemüse** und den **Kartoffeln** anrichten und mit dem **Dip** servieren.