



75°-Lachs mit grünem Spargel

dazu Salzkartoffeln und Estragondip

30-40min 4 Portionen

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!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut²
- 10g Estragon
- 500g grüner Spargel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die Kartoffeln sind gar, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.

Allergene

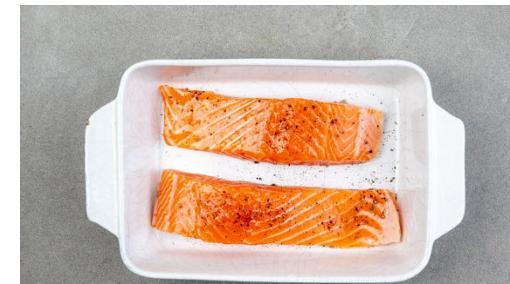
Eier (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

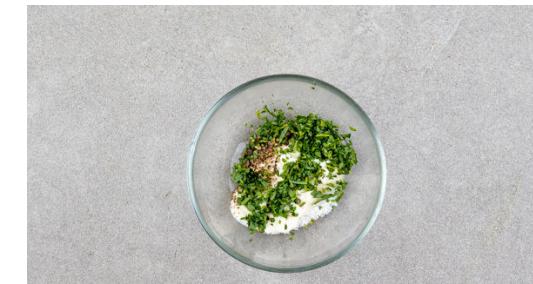
Energie 790kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 51.5g, Eiweiß 33.1g



1. Kartoffeln kochen



2. Lachs garen



3. Dip zubereiten



4. Gemüse vorbereiten



5. Gemüse braten

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

Den **Spargel** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 kräftigen Prise Zucker würzen.

6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kartoffeln** mit 2TL 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.