



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, aufgetaut ²
- 10g Estragon
- 500g grüner Spargel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- 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

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 **Zwiebeln** 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 2EL Olivenöl einreiben, mit 1 kräftigen 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 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.



3. Dip zubereiten

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. 4EL Mayonnaise mit dem **Estragon** und 1TL hellem Essig verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.