



75°-Lachs mit grünem Spargel

dazu Kartoffeln mit Estragonmayonnaise



30-40min



2 Personen

Endlich Frühling! 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, dazu knackigen grünen Spargel und Kartoffeln mit einem süchtig machenden Estragon-Mayonnaise-Dip. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung frischer Lachs 4
- 10g frischer Estragon
- 1 Päckchen Mayonnaise 3:10
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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.

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 46.3g, Eiweiß 31.0g



1. Kartoffeln kochen

Den Ofen auf 75°C Umluft vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, größere **Kartoffeln** halbieren, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

1-2cm der Spargelenden abschneiden, um holzige Teile zu entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomate** vierteln, vom Kergenhäuse befreien und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



2. Lachs garen

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, ggf. in **2 gleich große Stücke** schneiden und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Fisch** beidseitig mit 1-2EL Olivenöl einreiben, mit Pfeffer würzen und mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform geben. Im Ofen ca. 30Min. garen, bis der **Fisch** in der Mitte durch ist.



5. Gemüse braten

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



3. Mayonnaise verfeinern

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Mayonnaise** mit etwas Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack etwas Essig verrühren, dann den **Estragon** unterrühren.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kartoffeln** mit 1-2TL Olivenöl verfeinern und mit Salz würzen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch Butter verwenden. Den **Lachs** mit Salz würzen, ggf. die Haut entfernen und den **Fisch** mit dem **Spargelgemüse** und den **Kartoffeln** anrichten und mit der **Estragonmayonnaise** servieren.