



## 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 <sup>4</sup>
- 10g frischer Estragon
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 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.

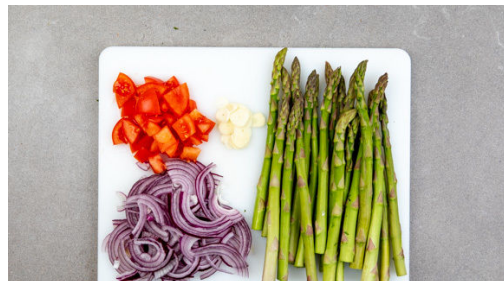
## Nährwertangaben pro Portion

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 Kerngehäuse befreien und in 1-2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



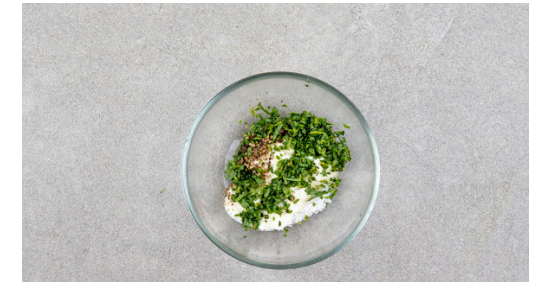
2. Lachs garen

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.