



Ofenkartoffeln mit Stremellachs und Dip

dazu ein fruchtiger Apfel-Möhren-Salat



30-40min



2 Portionen

Heute gibt es gebackene Kartoffeln mit einem cremig-frischen Schnittlauchdip und saftigen Lachsstückchen vom heiß geräucherten Lachs. Ein knackiger Apfel-Möhren-Salat mit angerösteten Haselnüssen ist die perfekte Ergänzung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 25g blanchierte Haselnusskerne³
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche²
- 1 Pck. ASC-Stremellachs¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 872kcal, Fett 55.6g,
Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 29.2g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl vermengen und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Im Ofen 20-30Min. backen, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



3. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Karotte** ggf. schälen und grob reiben. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls grob reiben. Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Salat fertigstellen

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenschale** verrühren. Das **Dressing** mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und die **Karotten**, den **Apfel** und die **Nüsse** untermengen. Den **Salat** ggf. mit mehr **Zitronensaft** und **-schale** sowie Salz und Pfeffer nachwürzen.



5. Dip zubereiten

Den **Schnittlauch** möglichst fein schneiden und ca. **¾ des Schnittlauchs** mit der **Crème fraîche** und 1EL Wasser zu einem cremigen **Dip** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel oder einem Messer etwas aufbrechen, mit dem **Dip** und dem **Lachs** belegen und mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren. Den **Apfel-Möhren-Salat** dazu reichen.