



Krosse Backkartoffeln mit Räucherlachs und Möhren-Salat

30-40Min. 3-4 Personen

Heute gibt es ganz feine Ofenkartoffeln mit frisch zubereitetem Kräuterquark und geräuchertem Lachs. Ein knackiger Apfel-Möhren-Salat mit gerösteten Haselnüssen ist die erfrischende Ergänzung. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Apfel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Speisequark ⁷
- 2 Packungen Lachsspitzen ⁴
- 2 Päckchen Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäl器
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten während der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder beim Essen darauf achten!

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 38.5g, Eiweiß 37.9g, Kohlenhydrate 56.0g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** der Länge nach halbieren.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Olivenöl vermengen und mit Salz würzen. Für ca. 20-30Min. im Ofen goldbraun backen, nach der Hälfte der Zeit die **Kartoffeln** einmal wenden.



3. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen und grob raspeln. Den **Apfel** vierteln, entkernen und ebenfalls raspeln. Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett auf mittlerer Stufe goldbraun rösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sie dunkeln sonst nach.



4. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenschale** mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die **Karotten**, den **Apfel** und die **gerösteten Haselnüsse** mit dem **Dressing** vermischen, ggf. einige **Nüsse** für die Dekoration beiseitestellen.



5. Quark mischen

Den **Schnittlauch** möglichst fein hacken. Den **Quark** mit 2-3EL Wasser cremig rühren, ca. **3/4 des Schnittlauchs** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** mit einer Gabel oder den Fingern auseinanderzupfen, ggf. vorher mit einem scharfen Messer die Haut entfernen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel oder einem Messer etwas aufbrechen, jeweils 1 Klecks **Quark** und etwas **Lachs** daraufgeben. Mit **Schnittlauch** und ggf. **Haselnüssen** garnieren und die **Räucherlachs-Backkartoffeln** mit dem **Apfel-Möhren-Salat** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. ☎️ #marleyspooning