



Grüner Spargel und 75°-Lachs

mit Salzkartoffeln und Estragondip

⌚ 30-40min

🍴 2 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. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 3 MSC-Lachsfilets, aufgetaut²
- 10g Estragon
- 500g grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keinen Ofen mit Umluftfunktion hat, kann den Fisch auch bei 95°C Ober-/Unterhitze garen.

Allergene

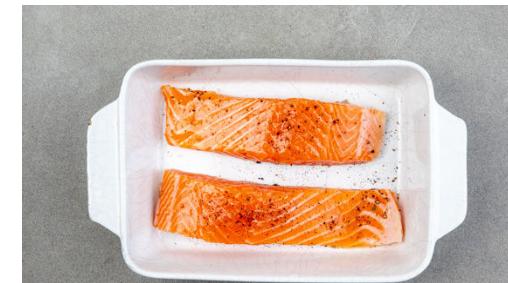
Eier (1), Fisch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

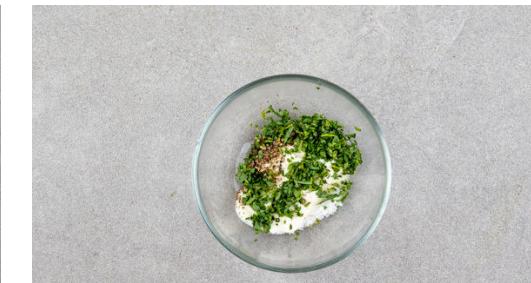
Energie 1017kcal, Fett 67.4g, Kohlenhydrate 51.0g, Eiweiß 47.4g



1. Kartoffeln kochen



2. Lachs garen



3. Dip zubereiten



4. Gemüse vorbereiten



5. Gemüse braten

Die hölzernen Enden des **Spargels** abschneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.

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.



6. Kartoffeln verfeinern

Die **Kartoffeln** mit 1TL 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.