

# MARLEY SPOON



## Räucherlachs-Backkartoffeln

mit Apfel-Möhren-Salat



30-40Min.



2 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

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Speisequark <sup>7</sup>
- 1 Packung Räucherlachsspitzen <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

### Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese ggf. bei der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 805.0kcal, Fett 41.0g, Eiweiß 40.0g, Kohlenhydrate 61.3g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) 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 Salz würzen. Für ca. 20-30Min. im Ofen goldbraun backen, dabei die **Kartoffeln** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Gemüse vorbereiten

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



4. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, **1-2EL Zitronensaft** und **1TL Zitronenabrieb** mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Die **geraspelten Karotten**, den **geriebenen Apfel** und die **gerösteten Haselnüsse** mit dem **Dressing** vermischen.



5. Quarkdip zubereiten

Den **Schnittlauch** möglichst fein hacken, dann ca. **3/4 des Schnittlauchs** mit dem **Quark** und 2-3EL Wasser zu einem cremigen **Dip** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Lachs vorbereiten

Den **Lachs** mit einer Gabel oder den Fingern in kleine Stücke zupfen, ggf. mit einem scharfen Messer die Haut entfernen. Die **Kartoffeln** mit einer Gabel oder einem Messer etwas aufbrechen, mit dem **Quark** und den **Lachsstücken** belegen und mit dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren. Den **Apfel-Möhren-Salat** dazu reichen.

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](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**