



Räucherlachs-Backkartoffeln

mit Apfel-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

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

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 736.0kcal, Fett 37.1g, Eiweiß 39.7g, Kohlenhydrate 54.4g



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 1-2EL 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 **Karotten** 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 an.     **#marleyspooning**