



## 75°-Lachs mit grünem Spargel

dazu Kartoffeln mit Estragonmayo



30-40min



2 Personen

Für deine österliche Tafel - oder auch wenn du einfach nur den Frühling feiern möchtest - haben wir hier etwas ganz besonders Köstliches für dich: Es gibt Lachs, der bei nur 75 Grad im Ofen gebacken wird und dadurch besonders saftig bleibt, dazu knackigen grünen Spargel und Kartoffeln mit einem süchtig machenden Estragon-Mayonnaise-Dip.

## Was du von uns bekommst

- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Packung frischer Lachs <sup>4</sup>
- 10g frischer Estragon
- 1 Päckchen Mayonnaise <sup>3,10</sup>
- 1 Packung grüner Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

## Allergene

Eier (3), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 688.0kcal, Fett 38.6g, Eiweiß 33.6g, Kohlenhydrate 46.5g



**1. Kartoffeln kochen**

Den Backofen auf 75°C Umluft vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, größere **Kartoffeln** halbieren. Die **Kartoffeln** in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. **Tipp:** Die **Kartoffeln** sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen. In ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



**4. Gemüse vorbereiten**

Ca. **1-2cm der Spargelenden** abschneiden, um holzige Teile zu entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und 1-2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen.



**2. Lachs garen**

Den **Lachs** ggf. in **2 gleich große Stücke** schneiden. **Vorsicht**, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese ggf. jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** beidseitig mit 1-2EL Olivenöl einreiben, mit Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen ca. 30Min. garen, bis der **Fisch** in der Mitte durch ist.



**5. Gemüse braten**

Den **Spargel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3-4Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 2Min. mitbraten. Die **Tomaten** untermischen und kurz erwärmen. Das **Gemüse** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



**3. Estragonmayo zubereiten**

Die **Estragonblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden oder hacken. Die **Mayonnaise** mit etwas Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack etwas Essig verrühren, dann den **Estragon** unterrühren.



**6. Kartoffeln verfeinern**

Die **Kartoffeln** mit 1-2TL Olivenöl verfeinern und mit Salz würzen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Öl auch Butter verwenden. Den **Lachs** mit Salz würzen und mit dem **Spargelgemüse** und den **Kartoffeln** anrichten. Mit der **Estragonmayo** servieren.