



## 75°-Lachs mit grünem Spargel

dazu Kartoffeln mit Estragonmayo



30-40min



3-4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- großer 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.

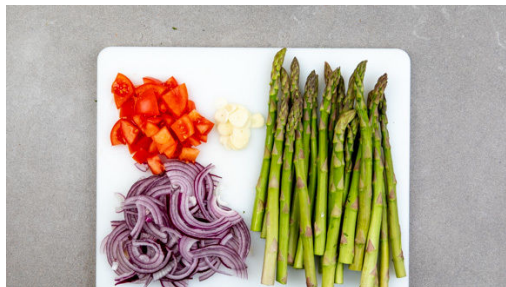
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 686.0kcal, Fett 38.6g, Eiweiß 33.6g, Kohlenhydrate 46.2g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 75°C Umluft vorheizen. In einem großen 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 **Zwiebeln** 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.



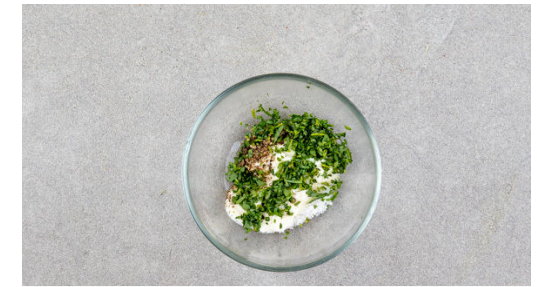
2. Lachs garen

Den **Lachs** ggf. in **4 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 2-3EL Olivenöl einreiben, mit Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Im Ofen ca. 30Min. garen, bis der **Fisch** in der Mitte durch ist.



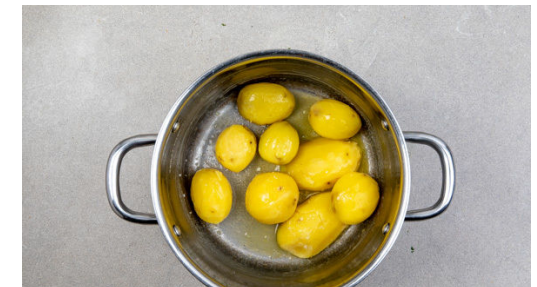
5. Gemüse braten

Den **Spargel** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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 ca. 1EL 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.