

Spargel aus dem Ofen mit Lachs und Kartoffeln

Hauptspeise, für 2 Personen



Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	525 kcal
Eiweiß	33 g
Fett	24 g
KH	30 g
Ballaststoffe	10 g
*2 BE / 2 KE	

Saison: Frühjahr

Zutaten

- ◆ 500 g Spargel grün
- ◆ 280 g Kartoffeln mit Schale (kleine Kartoffeln, Heurige)*
- ◆ 2 Stk. Lachsfilets (ges. 250 g) frisch oder tiefgekühlt, alternativ z.B. Saibling oder Lachsforelle
- ◆ 1 Stk. Zitrone, unbehandelt
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- ◆ 1 EL Sojasauce
- ◆ Gewürze z.B. Pfeffer schwarz gem., Kräutersalz, Chiliflocken, Kräuterbuttergewürzmischung Ankerkraut®, Grillsalzmischung
- ◆ ½ Pkg. Kresse

Leichte Aioli:

- ◆ 100 g Skyr
- ◆ 100 g Sauerrahm
- ◆ Kräutersalz, Pfeffer gem.
- ◆ 1 TL Senf
- ◆ 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ◆ optional 1 Knoblauchzehe od. Knoblauchgranulat

Salat mit Marinade:

- ◆ 1 Kopfsalat/Häuptsalat
- ◆ Je 1-2 EL Balsamico- u. Apfelessig
- ◆ 1 EL Olivenöl, 1 EL Senf, Kräutersalz, Pfeffer
- ◆ evtl. 3 Tropfen flüssiger Süßstoff z.B. Stevia



Vegane leichte Aioli z.B. mit Alpro® Soja Skyr-Style und Dr. Oetker® Creme Vega zubereiten!

Statt Fisch kann als vegane Eiweißquelle mariniertes, gebratenes Tofu oder Tempeh verwendet werden.

Zubereitung

- 1) Backrohr auf 220°C Ober- u. Unterhitze vorheizen.
Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in ca. 6 cm lange Stücke schneiden (Messer schräg ansetzen). Spargelstücke mit 1 EL Sojasauce, Kräutersalz, Pfeffer und Gewürzmischung marinieren.
- 2) Kartoffeln waschen in dünne Spalten schneiden und mit Grillsalz, Pfeffer und 1 EL Öl vermengen.
- 3) Fisch kalt abspülen (bei TK-Ware vorher im Kühlschrank auftauen), mit Küchenpapier trockentupfen. Fisch beidseitig mit Kräutersalz, Pfeffer und Chili würzen. Zitrone waschen, Knoblauch schälen und beides in dünne Scheiben schneiden.
- 4) Auflaufform mit etwas Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen. Kartoffeln und Spargel getrennt in die Auflaufform füllen und für 20 min in den Backofen geben. Nach 20 min Garzeit die Temperatur auf 160°C reduzieren.
- 5) Fisch auf dem Spargel platzieren und mit Knoblauch- und Zitronenscheiben belegen. Die Hälfte der Auflaufform (Spargel/Fisch) mit gefaltetem Backpapier abdecken und für weitere 20-30 min garen - Der Fisch soll saftig sein, die Kartoffeln goldgelb und weich – Garprobe machen (mit einer Gabel überprüfen, ob sie weich sind) und der Spargel soll noch leicht knackig sein.
- 6) Für die leichte Aioli alle Zutaten mit einem Schneebesen glattrühren und mit Kresse garnieren. Salat waschen und marinieren.
- 7) Spargel mit Kartoffeln und Fisch anrichten, mit Kresse garnieren und mit Salat und Aioli genießen.

Tipps: Gerne auch andere Gemüsesorten verwenden und Gewürze nach Belieben variieren.

!!! **Augen auf beim Fischeinkauf** !!! Bevorzugen Sie nachhaltigen heimischen Fisch bzw. wenn Sie Lachs oder andere Meeresfische kaufen, dann orientieren Sie sich bitte an den Kaufempfehlungen des WWF-Fischratgebers <https://fischratgeber.wwf.at/> Bei Lachs kann man mit gutem Gewissen atlantischen Lachs mit dem ASC-Label oder aus Bio-Aquakultur kaufen, bei pazifischem Lachs Wildfang aus Alaska. Vermeiden Sie wegen Überfischung Lachs aus europäischer Aquakultur und Wildfang aus sonstigen Gewässern!

Guten Appetit!