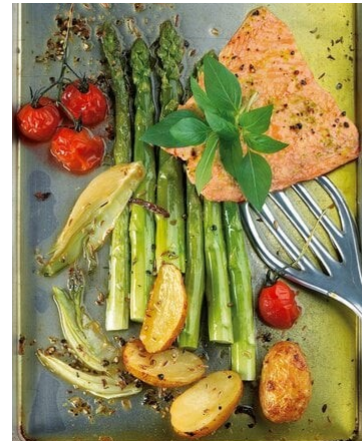


Grüner Spargel mit Lachs

Backen in zwei Backöfen

800 g Kartoffeln
6 EL Olivenöl
2 EL Fenchelsamen
Salz, Pfeffer
1 kg grüner Spargel
500 g Kirschtomaten
1 Fenchelknolle
1 Limette
600 g Lachs ohne Haut



Lachs auf Raumtemperatur anwärmen lassen (länger als 1 Stunde)

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fenchelsamen in der Gewürzmühle zerkleinern.

Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden.

2 EL Öl, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer mischen, Kartoffeln darin schwenken.

Spargel waschen, das untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden.

Tomaten waschen

Fenchel halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden, in Spalten schneiden.

Limette waschen, Schale abreiben, Saft auspressen.

2 EL Öl, Salz, Pfeffer und der Hälfte der Limettenschale mischen.

Spargel, Fenchel und Tomaten darin schwenken.

Kartoffeln auf ein tiefes Blech geben, im Ofen 10 Minuten backen.

Dann den GemüseMix zugeben, weitere 20 Minuten backen.

Zweiten Backofen auf 140°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs abbrausen, trocken tupfen, Gräten entfernen

Mit Limettensaft, restlicher Limettenschale sowie Salz und Pfeffer würzen, mit Öl bestreichen

Auf ein mit Öl bestrichenes Backblech legen,

ca. 25 – 30 Minuten backen, entscheidend ist die Kerntemperatur

Wenn Eiweiß austritt die Backofentür vorübergehend öffnen.

Kerntemperatur 52 – 56 °C, bei 60°C muss der Fisch sofort aus dem Ofen,

Fisch gart noch ca. 5 Minuten nach, wenn er aus dem Ofen genommen wurde.