

Grüner Spargel mit Lachs - im Ofen gegart

2 Personen

400 g	grüner Spargel
4	Lachsfilets ohne Haut
750 g	Kartoffeln
2 Zehen	Knoblauch
1	Schalotte
1	Zitrone
80 ml	Olivenöl
1 EL	Thymian
1 EL	Rosmarin
1 TL	Salz
	Pfeffer



Lachs auf Zimmertemperatur kommen lassen, trocken tupfen.
Spargel waschen, unteres Drittel schälen, holzigen Teil abschneiden.
Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden.
Knoblauchzehen schälen,
Schalotte in Ringe schneiden.
Zitrone in Scheiben schneiden.
Rosmarin wiegen.

Olivenöl mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren.
2/3 davon mit Kartoffelwürfeln mischen,
1/3 davon in weiße Auflaufform geben.

Marinierte Kartoffelwürfel in große braune Auflaufform füllen,
Zwiebelringe und Knoblauchzehen zugeben,
in den kalten Ofen bei 190°C Umluft schieben, 10 Minuten backen,
Kartoffelwürfel umrühren,
Spargel an beiden Längsseiten daneben legen,
weitere 20 Minuten backen,
dann Tür etwas offen stehen lassen und auf 140°C Umluft herunterdrehen.

Weißer Auflaufform mit Lachs und Zitronenscheiben darauf daneben stellen,
5 – 7 Minuten (dünnes Lachsfilet) garen,
Kerntemperatur beim Lachs max. 60°C oder erstes Eiweiß tritt aus.