

## Lachs aus dem Ofen mit Spargel und Kartoffeln

|          |                  |
|----------|------------------|
| 800 g    | Wildlachsfilet   |
| 500 g    | Spargel, grüner  |
| 800 g    | Kartoffeln, neue |
| 2 Tassen | Erbsen           |
| 16       | Kirschtomaten    |
| 1 EL     | Balsamico        |
| 6 EL     | Rapsöl           |
|          | Salz, Pfeffer    |



Kartoffeln in Spalten schneiden.

Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden.

Kartoffeln in eine ofenfeste Form geben und mit 2 EL Öl gut vermengen.

Bei 220 °C im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, dabei einige Male wenden.

Spargel zugeben, salzen und mischen und die Form für weitere 10 Minuten in den Ofen geben.

Kirschtomaten und Erbsen unter das Gemüse mischen, mit etwas Salz, Pfeffer und 1 EL Balsamico würzen.

Lachs in das Gemüse setzen, ins Gemüse drücken.

Alles zurück in den Ofen geben für ca. 10 Minuten, bis der Lachs gar ist.

---

## Honig-Senf-Lachs mit grünem Spargel

|         |                |
|---------|----------------|
| 600 g   | Lachsfilet     |
| 750 g   | grüner Spargel |
| 2 Zehen | Knoblauch      |
| 1       | Zwiebel        |
| 35 ml   | Olivenöl       |
| 1 EL    | Dijonsenf      |
| 1       | Zitrone        |
| 2,5 EL  | Honig          |
|         | Salz, Pfeffer  |
| 1 EL    | Parmesan       |



Backofen auf 180 °C vorheizen.

Das untere Drittel des Spargels schälen.

Dressing: Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln, mit der Hälfte des Olivenöls, Senf, Saft einer halben Zitrone und 2 EL Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel in einer Pfanne im verbliebenen Olivenöl 3 Min. anschwanken,

restlichen Honig zugeben, kurz karamellisieren, danach in eine Auflaufform geben.

Lachsfilets daraufgeben und mit Dressing bestreichen.

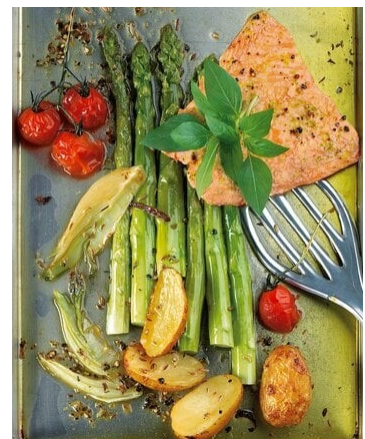
Zitrone in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen.

Im Ofen für ca. 10–15 Min. backen. Herausnehmen und mit dem Parmesan bestreuen.

---

## Grüner Spargel mit Lachs

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 800 g | kleine neue 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        |



Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln waschen, evtl. halbieren.

Mit 2 EL Öl, Fenchelsamen, Salz und Pfeffer mischen.

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.

Spargel, Fenchel und Tomaten mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und der Hälfte der Limettenschale mischen.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, im Ofen backen.

Nach 10 Minuten GemüseMix zugeben, weitere 20 Minuten backen.

Lachs abbrausen, trocken tupfen. Mit Limettensaft, restlicher -schale sowie Salz und Pfeffer würzen.

Fisch auf das Gemüse legen und mit restlichem Öl (2 EL) beträufeln.

Alles zusammen im Ofen weitere 10 Minuten backen.

---

## Spargel mit Lachs - Flott im Ofen gemacht

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 500 g   | grüner Spargel        |
| 4       | Lachsfilets ohne Haut |
| 2 Zehen | Knoblauch             |
| 1       | Schalotte             |
| 1       | Zitrone               |
| 80 ml   | Olivenöl              |
| 1 EL    | Thymian               |
| 1 EL    | Rosmarin              |
|         | Salz, Pfeffer         |



Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spargel waschen, unteren, holzigen Teil abschneiden.

Lachs trocken tupfen.

Knoblauchzehen sowie Schalotte schälen und die Schalotte in Ringe schneiden.

Zitrone in Scheiben schneiden.

Olivenöl in eine Schüssel geben, mit Thymian und Rosmarin, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

Etwas zusätzliches Öl in einer Auflaufform verteilen und den Lachs hineinlegen.

Spargel um den Lachs herum in der Auflaufform verteilen und alles mit dem Olivenöl übergießen.

Knoblauchzehen und Schalottenringe sowie Zitronenscheiben mit in die Auflaufform geben,

Lachs sowie Spargel mit Salz würzen.

Anschließend für 30 Minuten in den Ofen schieben.

Während des Garvorgangs immer wieder Öl aus der Auflaufform über den Fisch und den Spargel gießen.