



Kartoffeln und Spargel aus dem Ofen mit Räucherlachs

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Olivenöl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| grüner Spargel | 1 Bund |
| Zitronen | 1 St. |
| Crème fraîche | 200 g |
| Joghurt, natur | 100 g |
| Räucherlachs | 300 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.
2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden. Nach ca. 10 Min. Backzeit Spargel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Zitronenspalten vermengen und zu den Kartoffeln auf das Blech geben. Zusammen zu Ende garen.
3. In einer Schüssel Crème fraîche, Joghurt, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und würzig abschmecken. Lachs grob zerzupfen.
4. Kartoffeln und grünen Spargel aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Mit Crème-fraîche-Dip und Räucherlachs servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 449 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 19 g |