

Lachs mit Kartoffelspalten und Gemüse aus dem Airfryer

Zutaten für 4 Personen:

Für die Kartoffelspalten:

1 kg Kartoffeln, ungeschält

Salz und Pfeffer, Muskat

Curry und Paprikapulver

Öl nach Wahl zum Besprühen

Für das Gemüse:

1,5 kg Gemüse insgesamt, z. B. Paprika, Zucchini, Möhren, Lauchzwiebeln, Tomaten und Zwiebeln

Salz und Pfeffer

Für den Lachs und die Marinade:

4 Lachsfilets, je ca. 200 g

Olivensöl zum Besprühen

1–2 TL frischer Dill, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

Salz und Pfeffer

Zitronensaft nach Belieben

Dazu nach Wahl: Kräuterquark, Tomatensugo oder Sauce Hollandaise

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Curry und Paprikapulver würzen und sparsam mit Öl besprühen. Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke oder Spalten schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets sparsam mit Olivensöl besprühen. Dill, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft darauf verteilen.

Kartoffelspalten in den linken Garkorb eines Dual-Airfryers geben. Bei 180 °C für 25 Minuten garen. Gemüse in den rechten Garkorb geben und die Lachsfilets darauflegen. Bei 160 °C für 25 Minuten garen.

Kartoffelspalten und Gemüse nach der Hälfte der Garzeit vorsichtig durchmischen. Den Lachs dabei möglichst nicht bewegen. Vor dem Servieren prüfen, ob Kartoffeln und Gemüse gar und die Lachsfilets vollständig durchgegart sind; die Garzeit bei Bedarf verlängern.

Mit Kräuterquark, Tomatensugo oder Sauce Hollandaise servieren.

Tipps: Nur wenig Öl verwenden. Die Garkörbe nicht zu dicht befüllen. Bei kleineren Geräten Gemüse und Kartoffeln gegebenenfalls in mehreren Portionen garen.