

Lachs-Spinat-Auflauf

Für 4 Portionen, eine Portion 473 Kcal

Zutaten:

1l Wasser
170g Vollkornnudeln
600g Spinat frisch oder aus dem Tiefkühlfach
70ml Milch 1,5% Fett
70g Schmelzkäse 30% Fett i. Tr.
1 Ei
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
350g Lachsfilet
40g Edamer 30% Fett i. Tr.
Zitronensaft
Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Wasser und etwas Salz ankochen. Die Nudeln nach Anleitung kochen und abkühlen lassen.

Spinat verlesen und gut waschen. In einem Topf die Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann den Spinat dazu geben und gut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Im Falle von Spinat aus dem Tiefkühlfach: Spinat auftauen lassen, dann Zwiebeln und Knoblauch andünsten und abschmecken.

Milch erhitzen und den Schmelzkäse darin schmelzen lassen. Alles etwas abkühlen lassen und das Ei unterrühren.

Spinat und Soße mischen. Das Lachsfilet waschen, abtrocknen und in 8 Stücke zerteilen und salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Eine Auflaufform leicht fett, Nudeln und Spinat bis zur Hälfte einfüllen, die Lachsstücke darauf legen und den Rest an Spinat und Nudeln zugeben.

Auflauf im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen lassen. Nach 20 Minuten den Käse drüber streuen und weitere 20-30 Minuten backen lassen.