

Lachs-Spinat-Auflauf



Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Lachs, tiefgekühlt
 - 1200 g Blattspinat, tiefgekühlt
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1/2 Gemüsezwiebel
 - 2 EL Rapsöl
 - Salz und Pfeffer
 - 400 g Tomaten
 - 200 ml Sahne
 - 40 g geriebener Parmesan
 - 150 g geriebener Emmentaler
- AUSSERDEM
- Öl für die Form

Nährwerte

Pro 100 Gramm

188 kcal
6 g Eiweiß
8 g Fett
6 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 15 Minuten zzgl. 20 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Lachs und Spinat auftauen lassen.
2. Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl einfetten.
3. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat ausdrücken, in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Die Hälfte des Spinats in die Auflaufform geben und die Hälfte der Tomatenscheiben darauf verteilen. Den Lachs mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und auf die Tomatenscheiben legen. Den restlichen Spinat darauf verteilen und mit den restlichen Tomatenscheiben belegen.
5. Die Sahne mit dem Parmesan mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Lachs geben. Mit dem Emmentaler bestreuen und den Auflauf im heißen Ofen auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten backen.



REISER RÄT

Verfeinern Sie die Sahne mit etwas geriebener Muskatnuss.

