

Lachs Brokkoli Nudel Auflauf

Einfach, schnell und köstlich, der Lachs Brokkoli Nudel Auflauf schmeckt der ganzen Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min



Foto: JaBB

Zutaten

300 g	Nudeln
500 g	Brokkoli
500 g	Lachs
1 Stk.	Zitrone (Saft davon)
	Salz und Pfeffer
250 ml	Schlagobers
	Gemüsebrühe (nach Bedarf)
125 g	Parmesan gerieben
	Muskatnuss (gerieben)
1 EL	Dill
	Butter (zum Einfetten)
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Der leckere Lachs Brokkoli Nudel Auflauf ist rasch zubereitet. Zuerst die Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen, mit Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Der Brokkoli waschen, putzen und in kleine Brokkoli Röschen teilen. In Salzwasser kurz ca. 5 Minuten blanchieren und abgießen.
2. Den Backofen auf 180 Grad C° vorheizen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. In einer kleinen Schüssel Schlagobers mit der Hälfte vom Parmesan, Dill, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Wer etwas mehr Sauce mag, sollte etwas Gemüsebrühe oder auch Milch dazugeben.

3. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die Nudeln in die Form geben und die Fischwürfel und den Brokkoli darauf verteilen. Die Schlagobers Sauce darüber gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Den Auflauf ins Backrohr stellen und 25 - 30 Minuten backen.

Tipp

Als Beilage grünen Blattsalat servieren. Wer keinen frischen Brokkoli zu Hause hat, kann natürlich Tiefkühl Brokkoli verwenden. Diesen kurz 3 Minuten blanchieren.