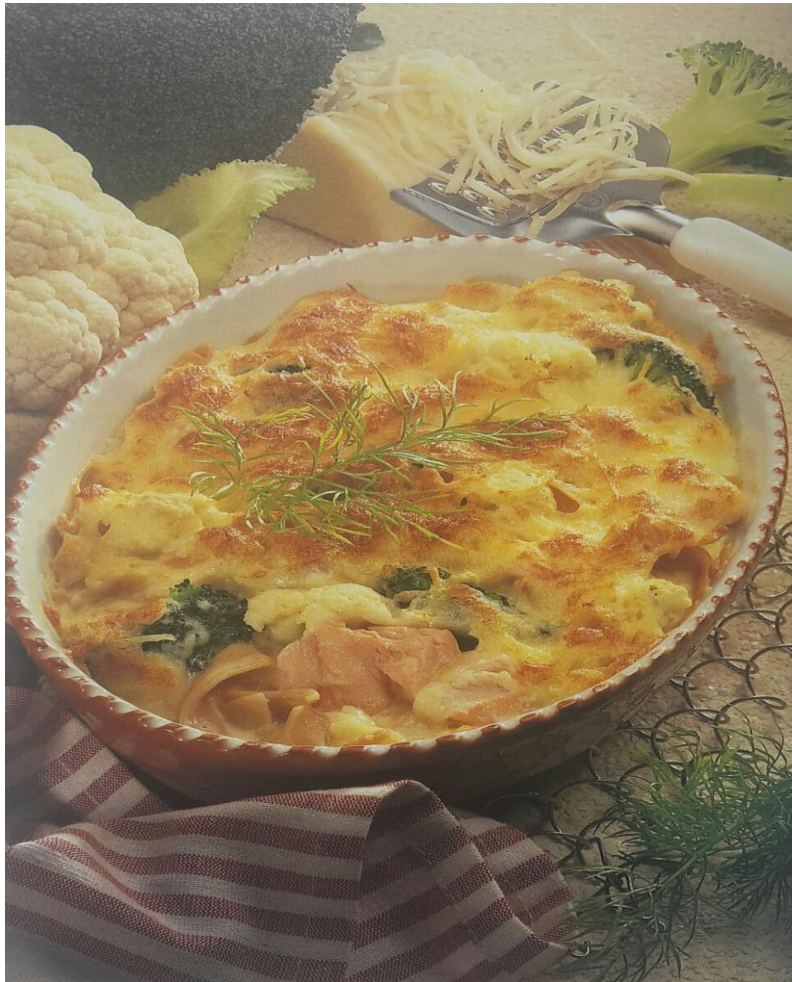


Mein Tipp...

Bunter Fischauflauf für 4 Personen



Zutatenliste:

200 g	Vollkornbandnudeln
400 g	Lachsfilet
½	Blumenkohl
300 g	Brokkoli
1	Ei und Eigelb
100 ml	Milch
	Dill zum Garnieren
	Salz
2 EL	Zitronensaft
100 g	geriebener Gouda
	geriebene Muskatnuß
	etwas Olivenöl für die Form

Zubereitung:

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Den Blumenkohl und den Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Den Blumenkohl in kochendem Salzwasser mit 1 EL Zitronensaft ca. 3 Minuten garen. Den Brokkoli dazugeben und noch weitere 4 Minuten kochen. In ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Salzen und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.
4. Das Ei mit dem Eigelb, der Milch und dem Käse verrühren. Mit Salz und Muskat würzen
5. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausfetten. Das Gemüse, Fischwürfel Und Nudeln mischen und in die Auflaufform füllen.
6. Die Eiermilch darüber gießen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft 30 Minuten garen.
7. Den Auflauf mit Dill garniert servieren.
Für Knoblauchfans: Je nach Belieben gepressten Knoblauch zum Auflauf geben und im Ofen mit garen lassen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater