

Abendessen

# Blumenkohl- Lachs-Auflauf



GLUTENFREI

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 598 kcal

Kohlenhydrate: 20 g

Proteine: 79 g

Fette: 19 g

## Zutaten für 1 Portion:

- ½ Blumenkohl
- 1 Stück Wildlachsfilet (ca. 125 g)
- 200 ml Kochsahne, 7% Fett
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Packung körniger Frischkäse, 0,8% Fett
- 50 g Reibekäse Light
- Muskat, Salz, Pfeffer



CA. 40 MINUTEN

## Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen.
2. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
3. Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und Blumenkohl für etwa 3-4 Minuten bissfest garen. Danach kalt abschrecken.
4. Lachsfilet in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den Blumenkohlröschen in eine Auflaufform geben.
5. Kochsahne, Zitronensaft und Frischkäse miteinander mischen. Gut würzen und in die Auflaufform geben und mit Lachs und Blumenkohl vermengen.
6. Zum Abschluss den Reibekäse oben drauf geben und im Ofen für ca. 30 Minuten backen.

