



BRÖKKOLI-LACHS-AUFLAUF

🕒 15 min ☺ Leicht

Garzeit ca. 30 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

400 g Pellkartoffeln, gegart, vom Vortag

400 g Lachsfilet, ohne Haut

250 g Brokkoli

MinusL Butter, für die Form

4 Eier

200 ml MinusL haltbare Sahne zum Kochen 15% Fett

1/2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Muskat, gerieben

100 g gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen.
2. Brokkoli, Lachs und Kartoffeln abwechselnd in eine ausgebutterte Auflaufform schichten. Die Eier mit der Sahne verquirlen, mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die eingeschichteten Zutaten gießen.
3. Die Mandelblättchen aufstreuen und den Auflauf im Ofen (Mitte) 25-30 Minuten goldbraun backen.