Rezept

Lachs-Spitzkohl-Auflauf

Ein Rezept von Lachs-Spitzkohl-Auflauf, am 28.04.2024

Zutaten

1	kleiner Spitzkohl
	Salz
1 Bund	Dill
100 g	Sahne
ca. 2 EL	Honig
150 g	frisch geriebener Hartkäse zum Überbacken
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer
600 g	Lachsfilet
200 ml	Milch (3,8 % Fett)
ca. 2 gestr. EL	mittelscharfer Senf
	Fett für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Spitzkohl putzen und den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schütteln. Kohl im heißen Öl bei mittlerer Hitze kurz dünsten, salzen und pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. schmoren.

2. Dill waschen, trocken tupfen, einige Blätter beiseitelegen, Rest fein hacken. Lachs kalt waschen, trocken tupfen und quer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Lachsstücke rundum salzen und pfeffern sowie mit Dill bestreuen.

3. Spitzkohl abtropfen lassen, dabei den Kochsud auffangen. Sud mit Sahne, Milch, Honig und Senf verrühren, salzen und pfeffern. Die Hälfte des Käses in die Sauce einrühren.

4. Eine Auflaufform einfetten und Lachs und Gemüse hineinschichten. Die Sauce zugießen, restlichen Käse darüber verteilen und den Auflauf im heißen Ofen (Umluft 180°) 20-25 Min. backen. Warm servieren.