

Rezept

Lachs-Erdnuss-Auflauf

Ein Rezept von Lachs-Erdnuss-Auflauf, am 23.04.2024

Zutaten

50 g Wildreis	Salz
400 g Brokkoli	175 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
250 g Champignons	1 EL Rapsöl
Cayennepfeffer	2 Lachsfilets (à ca. 150 g)
1 EL Zitronensaft	25 g Erdnusscreme
30 g Sojacreme (ersatzweise Crème légère)	1/2 Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 498 kcal

Zubereitung

1. Den Wildreis kalt abspülen, in Salzwasser ca. 35 Min. vorkochen. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Stiele schälen und in Scheiben schneiden. Alles in der Brühe ca. 8 Min. kochen. Abgießen und abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen.

3. Ofen auf 200° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Champignons putzen und vierteln oder sechsteln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze zufügen, bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

4. Lachs kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Erdnuss- und Sojacreme verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

5. Reis, Champignons und Brokkoli in eine Auflaufform geben. Aufgefangene Brühe zugießen. Den Lachs darauf legen, mit der Erdnusspaste bestreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. backen. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter hacken. Über den fertig gebackenen Auflauf streuen.