

Rezept

Lachs-Spinat-Auflauf

Ein Rezept von Lachs-Spinat-Auflauf, am 15.12.2025

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 EL Rapsöl
Salz	1/4 l Milch
1 Packung Instant-Kartoffelpüree (3 Portionen)	300 g TK-Rahmspinat in Stückchen
400 g Lachsfilet	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	etwas Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Knoblauch schälen und halbieren. Eine Auflaufform damit ausreiben und mit Öl auspinseln.
2. ½ l Wasser aufkochen und vom Herd nehmen. ½ TL Salz, Milch und die Püreeflocken einrühren. Die Hälfte des Pürees in die Form füllen und glatt streichen. Darauf die gefrorenen Spinatstückchen verteilen. Den Lachs in vier Stücke teilen, salzen und pfeffern. Auf den Spinat legen.
3. Die Zitrone gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Auf dem Lachs verteilen. Den Rest des Pürees in die Zwischenräume im Spinat setzen. Butterflöckchen auf dem Spinat verteilen und alles ca. 35 Min. im Ofen (Mitte, Umluft 160°) garen.