

## Rezept

# Low-Carb-Blumenkohlgratin mit Lachs

Ein Rezept von Low-Carb-Blumenkohlgratin mit Lachs, am 23.03.2023

## Zutaten

<b>450 g</b> TK-Blumenkohl	<b>70 g</b> Gruyère
<b>70 g</b> Schmand	<b>50 ml</b> Milch
<b>2 TL</b> Senf	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1</b> Knoblauchzehe	Kräutersalz
<b>1</b> Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
<b>200 g</b> TK-Lachsfilet	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Noch gefrorenen Blumenkohl in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 5 Min. dämpfen. Dann in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Mit der Salatschleuder vorsichtig trocken schleudern.
2. Für den Guss Käse fein reiben und mit Schmand, Milch, Senf und Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, etwas süßen.
3. Den Lachs trocken tupfen und grob würfeln. Blumenkohl, Lachs und den Guss in einer Schüssel mischen. Alles auf zwei kleine Auflaufformen (ca. 15 × 20 cm) verteilen. Im Ofen (Mitte) 30 Min. überbacken.
4. Die Blumenkohlgratins vor dem Verzehr leicht abkühlen lassen. Oder die Gratins komplett auskühlen lassen und für den Transport verpacken, dann in den Auflaufformen im Ofen oder in der Mikrowelle erneut erwärmen.