



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Lachsauflauf mit Spinat und Tomaten



Foto: Michaela Kollmeder

ZUTATEN

600 g Lachsfilet ohne Haut
500 g Babyspinat
500 g Mini-Tomaten, halbiert
500 ml Sahne (15% Fett)
1 Knoblauchzehe, gepresst
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180° Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Babyspinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Anschließend in eine Auflaufform legen. Die Mini-Tomaten halbieren und ebenfalls in die Form geben.

Das Lachsfilet in 4 gleichgroße Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch auf das Gemüse drauflegen.

Sahne mit gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und über den Lachs gießen.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen stellen und den Lachsauflauf etwa 35 Minuten backen, bis der Lachs gar ist und die Sahne eine goldene Farbe bekommt.

Servieren.

Als leckere Soße zu Nudeln oder Zucchini – Spaghetti kann der Lachs nach dem Backen mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerteilt und vorsichtig unter die Sahnesauce und das Gemüse gemischt werden.

Beilage: Salat

Tipp: Babyspinat mit anderem Gemüse austauschen: z. B. Brokkoli, Wirsching, Grünkohl – je nach Ernährungsplan.