

Kartoffel-Brokkoli-Lachs-Gratin

Dieses bunte Gericht ist ein echter Hit – auch beim gemeinsamen Essen mit Freunden.

Zutaten

200 g Brokkoli	50 ml Kochsahne	1 Ei
150 g Kartoffeln	(7% Fett)	Salz und Pfeffer
100 g Lachs (geräuchert)	20 g fettarmer Käse (gerieben)	Paprikapulver
		Oregano

Zubereitung

Kartoffeln schälen, dann in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einem Topf mit gesalzenem Wasser vorgaren.

Den Brokkoli in einem Topf dünsten.

Den Backofen auf 225°C (Umluft) vorheizen.

Räucherlachs in Streifen schneiden, mit Kartoffeln und Brokkoli in einer Auflaufform mischen.

Ei und Kochsahne miteinander verquirlen, dann Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Paprikapulver etc. unterrühren.

Die Soße gleichmäßig über den Auflauf geben und mit Käse bestreuen.

Das Ganze ca. 20 Minuten backen.

Nährwerte: 535 kcal, Fett: 24 g, Kohlenhydrate: 39 g, Proteine: 41 g

Lachs ist nicht dein Favorit?

Kein Problem – ersetze den Lachs z. B. durch Hähnchen-Geschnetzeltes. Hier kannst du sogar 150 g nehmen!





Wikinger-Auflauf

Ein britisches Nationalgericht mit Wurzeln, die bis ins Mittelalter zurückreichen.

Zutaten Soße

100 g Frischkäse (0.2% Fett)	40 ml Kochsahne (7% Fett)	1 TL Gemüsebrühepulver Etwas Milch (1,5% Fett)
---------------------------------	------------------------------	---

Zutaten Auflauf

150 g Kartoffeln	200 g Erbsen-Möhren- Mix (Dose / frisch)	Knoblauchpulver
100 g Rinderhackfleisch (ca. 7% Fett)	½ TL Kokosfett	Petersilie (TK / frisch)
20 g Reibekäse (light)	Salz und Pfeffer	

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und kochen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Das Hackfleisch in etwas Kokosfett anbraten und mit Salz, Pfeffer sowie Knoblauchpulver würzen.

In der Zwischenzeit die Soße aus den Zutaten anrühren, bis diese eine sahnige Konsistenz hat.

Das Gemüse und die Kartoffelwürfel zum Hackfleisch geben und kurz mit anbraten.

Den Hackfleisch-Mix in die kleine Auflaufform geben und mit der Soße übergießen.

Zuletzt mit etwas Reibekäse bestreuen und für etwa 15 – 20 Minuten in den Backofen schieben, bis der Käse die gewünschte Farbe hat.

Mit frischer, gehackter Petersilie servieren.

Veggie-Tipp

Verwende 40 g Veggie-Hack (noch nicht gequollen) auf Erbsenproteinbasis, statt 100 g Hackfleisch.

Nährwerte: 533 kcal, Fett: 16 g, Kohlenhydrate: 54 g, Proteine: 47 g

