

# Sahniger Lachsauflauf.

 **35 Min.**  **55 Min.**  **einfach**  
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

## Zutaten für:

## Portion(en)

## Zubereitung:

g Lachsfilets TK (z.B. Naturgut)  
g Brokkoliröschen TK (z.B. Greenland)  
g Bandnudeln (z.B. Landfreund)  
Salz & Pfeffer  
EL Zitronensaft frisch gepresst  
EL Sonnenblumenöl  
g Schmelzkäse Sahne  
ml Gemüsebrühe

- 1** Das Lachsfilet und die Brokkoliröschen auftauen lassen.  
**Tipp:** Auch Gemüse wie Grünkohl, Spinat, Zucchini oder Erbsen passen gut.
- 2** Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3** Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen, abgießen, kalt abschrecken und in eine Gratinform (ca. 20 x 30 cm) geben.  
**Tipp:** Du kannst auch andere Nudelsorten verwenden.
- 4** Lachs waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
- 5** Lachsstücke in einer Pfanne kurz in heißem Öl anbraten und auf die Nudeln geben.
- 6** Brokkoliröschen in dem verbliebenen Bratfett ca. 5 Min. andünsten und zwischen dem Lachs verteilen.
- 7** Die Gemüsebrühe in der Pfanne erwärmen, Schmelzkäse hinzugeben und darin zerlassen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Lachsauflauf geben und das Ganze dann ca. 20 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Besonders lecker wird der Auflauf, wenn er nach dem Backen noch etwas durchzieht.