



Einfach
35 min
2 Portionen

Brokkoli Lachs Gratin

Genieße die köstliche Kombination von zartem Lachs und gesundem Brokkoli mit unserem Gratin. Perfekt für ein herzhaftes Abendessen oder eine besondere Mahlzeit!

300 g Broccoli
250 g frischer Lachs (Mittelstück)
1 Beutel MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin
250 ml Schlagsahne
1 EL Pinienkerne
etwas Salz, grob

Schritte

1. Backofen vorheizen

1min

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.

2. Brokkoli und Lachs in Auflaufform geben

1min

Den Brokkoli auftauen lassen und die Röschen zusammen mit dem Lachs in eine Auflaufform geben.

3. Sauce anrühren und Auflauf backen

33min

MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin mit der Sahne verrühren und über den Lachs gießen. Anschließend mit Pinienkernen oder Mandelblättchen bestreuen und im Backofen ca. 30 Min. backen. Nach Belieben mit Salz & Pfeffer würzen und servieren!

Tipps

Die perfekte Beilage



Als Beilage eignen sich z.B. Reis oder Nudeln.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	14.1 g
Energie	737.1 kcal
Fett	60.6 g
Ballaststoff	4.9 g
Protein	35.2 g
Gesättigte Fette	26.4 g
Natrium	311.4 mg
Zucker	10.9 g

Alle Angaben pro Portion