Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
35 min
Serving
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!

Ingredients

- 300 g Brokkoli
- 250 g Lachsfilet
- 1 Beutel MAGGI Fix für Lachs-Sahne Gratin
- 250 ml Schlagsahne
- 1 EL Pinienkerne
- etwas Salz

Copy ingredients

Preparation

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!

Tips

Die perfekte Beilage

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

Nutritional information

Energie	737.1 kcal
Fett	60.6 g
Gesättigte Fette	26.4 g
Kohlenhydrate	14.1 g
Zucker	10.9 g
Ballaststoff	4.9 g
Protein	35.2 g
Natrium	826.2 mg

Alle Angaben pro Portion