



Previous Next
[Als PDF drucken](#)

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!

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

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

| | |
|-----------------------------|------------|
| Energie | 737.1 kcal |
| Fett | 60.6 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 26.4 g |
| Kohlenhydrate | 14.1 g |
| davon Zucker | 10.9 g |
| Ballaststoffe | 4.9 g |
| Eiweiß | 35.2 g |
| Salz | 311.4 mg |

Alle Angaben pro Portion