

ONE POT NUDELAUFLAUF MIT LACHS UND BROKKOLI

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



55 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Nudeln
- 250 g Lachsfilet (gewürfelt)
- 200 g Brokkoli
- 150 g Frischkäse (Meerrettich)
- 100 g Mini-Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- ½ Zitrone (Saft)



1. Heize den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Gib den Frischkäse in eine Auflaufform und verteile die Nudeln darüber.
3. Gieße die Gemüsebrühe und die Sahne dazu. Rühre alles kurz um.
4. Verteile nun den Brokkoli, die Tomaten sowie den Lachs darüber.
5. Würze den Auflauf anschließend mit Salz, Pfeffer und Kurkuma.
6. Decke die Auflaufform mit Alufolie ab.
7. Backe den Auflauf für 40 Minuten im Ofen.
8. Anschließend beträufelst du den Auflauf mit etwas Zitronensaft.

Nährwerte pro Portion: 645 kcal | KH 51 g | E 25 g | F 36 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem **Shop**.

