



## Spargel-Auflauf mit Lachsfilet

Wenn´s mal schnell gehen muss – im Eiltempo zum köstlichen Auflauf

### Zutaten:

4 TK-Lachsfilets  
1 kg weißer Spargel  
Salz & Pfeffer  
1 Pr. Zucker  
200 g Sahne  
200 g Creme fraîche  
250 g Kräuterfrischkäse  
1 P. TK-Kräuter gemischt  
2 EL gehackte Petersilie

 für 4 Portionen

 50 min

### Zubereitung:

1. Lachsfilet antauen lassen. Spargel schälen, die Enden abschneiden und in 4 cm lange Stücke schneiden. Wasser mit 1 Pr. Zucker zum Kochen bringen und den Spargel darin 15 min bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Sahne, Creme fraîche und Kräuterschmelzkäse verrühren und kräftig würzen. Eine längliche Auflaufform mit Butter austreichen und die Spargelstücke hineingeben. Die Lachsfilets salzen und pfeffern, in der Kräutermischung wenden und auf die Spargelstücke legen. Sahnesauce darüber gießen. Den Auflauf bei 180°C Umluft 30 min zugedeckt im Backofen garen. Zum Servieren mit der Petersilie bestreuen.

### *Food Facts:*

- Ohne das Carotin im Futter (ob beim Zuchtlachs oder in freier Wildbahn) wäre das Lachsfleisch weiß
- Das Eiweiß ist leicht verdaulich und sehr hochwertig
- Der Lachs liefert Zink, Kalzium und B-Vitamine sowie herzgesunde Omega-3-Fettsäuren

Obacht! Lachse können bis zu 3 Meter hoch und 6 Meter weit springen. Nur falls Sie vorhaben sich mit einem lebendigen Exemplar anzulegen...

