



## Blumenkohl-Lachs-Auflauf

### Description

*default watermark*



- 600 g Blumenkohl frisch
- 50 g Bergkäse
- 150 g Magerquark
- 100 ml Milch fettarm
- 2 TL Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Tellicherry-Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss frisch gerieben
- 1 Prise Gewürzsalz aus meinem KB
- 300 g Lachsfilet
- 1 TL Öl

default watermark

#### ZUBEREITUNG:

Blumenkohl in Röschen schneiden und waschen. In Salzwasser 5 Minuten garen und kalt abschrecken. Backofen auf 200 Grad vorheizen!

Blumenkohl in eine Auflaufform etwas geölt setzen! Lachs würfeln und mit 1 EL Zitronensaft marinieren. Auf dem Blumenkohl verteilen.

Quark, Milch, Senf, 1 EL Zitronensaft, Knob, Salz, Pfeffer, Gewürzsalz, Knobipfeffer, Muskatnuss mischen und über dem Blumenkohl-Lachs verteilen. Zum Schluß den Bergkäse darübergeben.

Im Backofen 30 Minuten backen! Servieren!

#### Category

1. Fisch

**Date Created**  
März 6, 2024  
**Author**  
jeanny

*default watermark*