

Das aktuelle Rezept von Petra Fahje,
1. Vorsitzende Land-Frauen Kreisverband Segeberg e. V.

www.kreislandfrauen-segeberg.de

In unserer Reihe „Mahlzeit! MarktTreff“ verraten MarktTreff-Köchinnen und -Köche sowie LandFrauen einige ihrer Lieblingsrezepte: typische Gaumenfreuden aus dem echten Norden, einfach nachzukochen, meist mit regionalen Zutaten, die es in vielen der MarktTreff-Dorfläden zu kaufen gibt.

Und wenn es im Alltag 'mal schnell gehen muss, nehmen Sie anstelle der regionalen Produkte auch 'mal Tiefkühlware.

Heute ein schnell gemachter Auflauf für drei bis vier Personen:

Lachs in Sahnesoße mit Spinat und Tomaten

Die Zutaten:

- 400 g frischen oder TK-Lachs
(wenn's mal schnell gehen muss)
- 300 g TK-Spinat
- 150 g Cocktailtomaten
- 150 g Fetakäse
- 400 ml Sahne light
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Nudeln



Die Zubereitung:

Den Lachs in drei Streifen teilen und in eine Auflaufform legen.

Den gefrorenen Spinat, die Cocktailtomaten und den gewürfelten Fetakäse um den Lachs verteilen.

Die Sahne mit dem Tomatenmark und dem zerkleinerten Knoblauch verrühren und mit edelsüßem Paprika und Kräutersalz würzig abschmecken.

Die Soße über das Gericht verteilen und bei 180 °C Umluft ca. 25 bis 30 Min. backen.

Die Nudeln – es können Spaghetti, Fusilli oder Penne sein – in Salzwasser garen.

Den fertigen Lachs und den Spinat mit zwei Gabeln in der Auflaufform zerpfücken, die gegarten Nudeln darüber verteilen und schnell fertig ist ein leckerer Auflauf mit Lachs.

Guten Appetit – lassen Sie es sich schmecken: Mahlzeit! MarktTreff