

Lachs-Spinat Auflauf (Gratin)



Zutaten

Zutat	Menge
Frische Champions	400 g
Spinat (TK)	670 g
Zwiebel mittlere Größe	2 Stück
Knoblauch	4 Zehen
Oliveöl	n. Bedarf
Butter	n. Bedarf
Pinienkerne	50 g
Mandeln gehobelt	50 g
Lachs (TK)	300 g
Crème fraîche	150 g
Schlagsahne	80 ml
Ei	2 Stück
Soja Gewürzpaste	1 geh. TL
Parmesan fein gerieben	100 g
Mozarella gerieben	200 g
Dornfelder Rotwein	100 ml
Paprika edelsüß	1 Prise
Salz	1 Prise
Pfeffer (frisch gemahlen)	1 Prise

Zubereitung

- Spinat (TK) auftauen. Entstehende Flüssigkeit abtropfen lassen.
- Lachs (TK) mit Zitronenkonzentrat benetzen und auftauen lassen
- Ofen vorheizen auf gut 200°C Ober-und Unterhitze. (keine Umluft)
- Zwiebel und Knoblauch hacken
- Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Aufgetauten Lachs in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

- Pilze, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anrösten.
- Mandeln und Pinienkernen mit Butter hinzugeben und scharf anbräunen.
- Mit dem Rotwein in mehreren Schritten ablöschen. (zwischen durch auskochen lassen)
- Alternativ ohne Rotwein mit 2-3 EL Sojasoße leicht ablöschen.
- Bratgut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Den aufgetauten und abgetropften Spinat und den Lachs unter das Bratgut heben, kurz aufkochen lassen und alles in einem Durchschlag abtropfen lassen.
- In einer großen Schüssel Eier, Crème fraîche und Sahne mit dem geriebenen Parmesan verrühren und mit Sojapaste, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. (lieber etwas weniger Schlagsahne verwenden, als zu viel)
- Das abgetropfte Bratgut auf die Auflaufformen verteilen.
- Die Ei-Sahne-Käse Mischung mit einer Soßenkelle gleichmäßig auf die Auflaufformen verteilen und mit dem geriebenen Mozzarella bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen für ca. 30 Minuten backen.

Hinweise

- Spinat: (am besten schon 3h vorher in Glasform auftauen lassen) Iglo, Würzspinat mit Zwiebeln 500g + Iglo ‚Rahmspinat‘ 170g
- Möglichst zweibeschichtete Pfannen verwenden. (geht schneller)
- Falls Auflaufformen auf 2 Ofenbleche verteilt werden, diese in unterer und mittlerer Schiene einschieben. Position nach ca. 2/3 der Backzeit tauschen, um Käse gleichmäßig zu bräunen.
- Die Ei-Sahne-Käse Mischung sollte so stocken, daß beim Servieren keine Flüssigkeit am Boden der Auflaufformen übrig ist.
- Es kann auch Thunfisch verwendet werden. (gleiche Abtropfmenge oder etwas weniger als der Lachs)