FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT KLAASSEN

Lachs-Mangold-Gratin

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 500g Bandnudeln
- 800g Mangold
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Saft und Schale von einer unbehandelten Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 150g Mozzarella
- 2 EL Olivenöl
- Geriebene Muskatnuss
- 500g frischer Lachs (4 x 150g)
- 150g frische geschälte Krabben
- Butter für die Form

Zubereitung:

1) Eine Auflaufform einfetten. Den Backofen auf 225°C vorheizen. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen.
2) Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen streifen. Das Blattgrün in breite Streifen schneiden und die Stiele in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3) Den Lachs mit dem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und die geriebene Zitronenschale darüber streuen. Die Krabben abspülen und trocken tupfen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
4) Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Mangoldstiele und den Knoblauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 5 Minuten garen. Die Mangoldblätter ca. 3 Minuten mitdünsten.
5) Die Mangoldmischung mit den Nudeln vermischen, in die Auflaufform füllen. Die Lachsstücke und die Krabben auf die Nudeln legen, den Mozzarella darüber verteilen und das Gratin im Backofen ca. 15 Minuten backen. In der Form servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, Pro Portion ca. 485 kcal/2037 kJ, 62 g E, 24 g F, 90 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team