



MEHR REZEPTE
findest du in den figurscout
Kochbüchern oder deinem
persönlichen Figurplan!

NUDEL-LACHS-SPINAT AUFLAUF

FÜR 4 PERSONEN

250 g Vollkornnudeln
200 g Frischkäse mit Kräutern
200 ml Milch 1,5 %
1 TL Öl zum Einfetten der Form
400 g TK Spinat in Würfel
300 g Lachsfilet
250 g Cocktailtomaten
30 g geriebener Käse light

Die Nudeln in Salzwasser kochen und etwa 4 Minuten vor Ende der Garzeit abgießen.

Den Frischkäse mit der Milch verrühren und mit etwas Salz, Pfeffer, figurscout Würzer und Muskat kräftig abschmecken.

Die abgetropften Nudeln in eine leicht gefettete Auflaufform geben, den Spinat in kleinen Nestern darin verteilen, das Lachsfilet in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben.

Die Cocktailtomaten waschen und im Ganzen darüber geben.

Mit der Käsesoße übergießen, eventuell mit Pfeffer und Muskat etwas nachwürzen, den Käse darüber streuen und bei 170°C Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen.