



**ISS BUNT BLEIB GESUND**  
Rezepte zum Abnehmen und  
Immunsystem stärken!

## LOW-CARB - 1 PORTION

### AUFLAUF MIT LACHS, REIS & BROKKOLI

#### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Reis in kochendem Wasser nach Packungsanleitung gar kochen und in eine Auflaufform geben.
3. Röschen vom Brokkoli trennen und 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Anschließend in einem Sieb abgießen.
4. Lachsfilet in Stücke schneiden, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Die Gemüsebrühe mit der sauren Sahne verrühren und mit dem Lachs und Brokkoli in die Auflaufform geben.
6. Noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen und den Lachsaufauf für ca. 20 Minuten in den Backofen geben.

#### ZUTATEN

|                             |
|-----------------------------|
| 30 g Reis                   |
| 150 g Lachsforelle          |
| 140 g Brokkoli              |
| 50 ml Gemüsebrühe           |
| 1 TL Zitronensaft           |
| 30 g saure Sahne, 10 % Fett |
| Salz                        |
| Pfeffer                     |



408  
Kalorien



28 g  
Kohlenhydrate



35 g  
Eiweiß



15 g  
Fett



5 g  
Ballaststoffe