



Nudelauflauf mit Lachs und Fenchel

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Fenchel	2 St.
Äpfel, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Lasagneplatten	12 St.
Öl	2 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	20 g
Frischkäse, natur	150 g
Eier	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, große Auflaufform, Sieb

1. Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden oder hobeln. Apfel schälen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Lasagneplatten im kochenden Wasser ca. 3 Min. vorgaren, abgießen, kalt abschrecken und nebeneinander auf ein feuchtes Küchentuch legen. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
3. In dem gesäuberten Topf 2 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen und Fenchel mit Apfel, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. andünsten. Mit Wein ablöschen und ca. 3 Min. garen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs grob würfeln.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Frischkäse, Eier und Petersilie verquirlen und mit Salz und Pfeffer.
5. Nudelblätter, Fenchelgemüse und Lachs abwechselnd in einer Auflaufform schichten. Mit Frischkäsemasse übergießen und ca. 30 Min. im vorgeheizten Ofen backen.
6. Nudelauflauf mit Lachs und Fenchel vorsichtig aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	731 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	31 g