

DEUTSCHLAND

**Lachs-Wirsing-Auflauf**

(4 – 5 Personen)

Zeitbedarf: 90 Min.



750 g Kartoffeln	schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen.
1 kg Weiß- oder Wirsingkohl	putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 5 Min. garen. Herausheben und abtropfen lassen.
500 g Lachsfilet Saft von 1/2 Zitrone	trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
1 Packung (250 g) Sauce Hollandaise 4-5 EL Schmand 1 TL geriebener Meerrettich	Sauce Hollandaise, Schmand und Meerrettich gut verrühren.
10 g Margarine	Kartoffeln, Kohl und Lachs in eine gefettete Auflaufform geben. Die Sauce über den Auflauf gießen.
Zitronenspalten, Dill	Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200° / Umluft 180°) ca. 15 Min. überbacken. Mit Zitrone und Dill garnieren.
<b>Variante:</b>	Statt mit Zitronensaft können die Lachswürfel auch in etwas Orangensaft marinier werden. Das verleiht dem Auflauf einen besonders pikanten Geschmack. Dann mit einer Orangenscheibe und etwas Dill garnieren.

- Pro Portion ca. 2640 Joule/630 Kalorien
- Eiweiß: 35 g
- Fett: 41 g
- Kohlenhydrate: 31 g

<b>Kalkulation</b>	<b>Personen:</b>	<b>5</b>
750 g Kartoffeln		0,30 €
1 kg Weiß- oder Wirsingkohl		1,00 €
500 g Lachsfilet		4,70 €
1 Packung (250 g) Sauce Hollandaise		1,00 €
4-5 EL Schmand		0,25 €
Umlage für sonst. Zutaten		1,00 €
	<i>Summe:</i>	8,25 €
	<i>pro Person:</i>	1,65 €