



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

BROKKOLI-AUFLAUF MIT LACHS UND MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Alaska Seelachs in Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft begießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Röschen vom Brokkoli trennen, waschen und für 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben.
4. Gemüsebrühe mit Frischkäse in einen Topf geben, kurz aufkochen und cremig rühren.
5. Brokkoliröschen und Lachs in die Auflaufform geben, mit der Frischkäsesauce begießen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Mozzarella darüber geben und den Auflauf für 30 Minuten in den Backofen geben.
7. Abschließend den Auflauf herausnehmen und mit frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

150 g Alaska Seelachs

250 g Brokkoli

50 ml Gemüsebrühe

50 g Frischkäse, 5 % Fett

50 g Mozzarella, 8,5 % Fett

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Petersilie, frisch



336
Kalorien



10g
Kohlenhydrate



51g
Eiweiß



8g
Fett



8g
Ballaststoffe