



Spargel-Lachs-Gratin

Zutaten

400	g	Kartoffeln
4		Frühlingszwiebeln frisch
1	TL	jodiertes Salz
1	kg	Spargel
1	TL	Zucker weiß
1	TL	jodiertes Salz
80	g	Schnittkäse mit 30 % F.i.Tr. z.B. Westlight
3	EL	Weizen Vollkornmehl oder Typ 1050
200	ml	fettarme Trinkmilch
100	g	fettarmer Soßenverfeiner (z.B. Creme balance, Du Darfst finesse,)
60	g	geräucherter Lachs
4		Tomaten
		Kräutersalz, Muskat, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen und anschließend pellen.

Die Spargelstangen schälen und in ca. 300 ml. kochendem Wasser mit Salz und Zucker garen. Den Käse reiben. Den Lachs und die gewaschenen und geputzten Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen, entstielen und achteln (bei Bedarf in kochendem Wasser häuten).

Das Mehl mit etwa 4 Eßlöffeln Milch glatt rühren. Ca. 250 ml Spargelwasser und die restliche Milch aufkochen. Das Mehl/Milchgemisch einrühren. Anschließend den Soßenverfeiner und den Käse unter die nicht mehr kochende Soße rühren. Die Soße mit Pfeffer, Muskat und Kräutersalz abschmecken.

In eine große Auflaufform zuerst die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln verteilen. Darauf den Spargel schichten. Die Hälfte der Soße über den Spargel geben und die restlichen Zutaten darauf verteilen. Mit der restlichen Soße bedecken.

Im Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) ca. 30 – 40 Minuten backen. Falls die obere Schicht noch nicht gebräunt ist, den Grill kurz dazu einschalten.

Nährwerte pro Person

bei 2 Portionen

Kilokalorien	:	455	Kilojoule	:	1904
Eiweiß	:	28 g	Ballaststoffe	:	14 g
Fett	:	9 g	Cholesterin	:	30 mg
Kohlenhydrate	:	64 g			