



Spargel-Gratin

Zutaten

- 250 g Lachs-Filet, tiefgefroren
- 125 g Mozzarella
- 200 g weißer Spargel
- 200 g grüner Spargel
- 250 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Fondor (Streuer)
- etwas Zucker
- 15 g Butter
- 200 ml Spargelwasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Broccoli Gratin
- 1 Stängel Bärlauch
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Lachs-Filets auftauen lassen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mozzarella in Würfel schneiden. Weißen Spargel waschen, schälen und in 3cm lange Stücke schneiden. Grünen Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und in 3cm lange Stücke schneiden.
3. In einem Topf Wasser mit MAGGI Fondor und Zucker zum Kochen bringen. Butter zufügen. Weißen Spargel zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. kochen lassen. Grünen Spargel zugeben und zusammen mit dem weißen Spargel weitere 5 Min. kochen lassen. Spargel abtropfen lassen und Spargelwasser auffangen. Spargel in eine Auflaufform (ca. 20x20cm) legen. Lachs darauf verteilen.
4. In einem Topf das Spargelwasser erwärmen. MAGGI Fix für Broccoli Gratin einrühren, unter Rühren zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken. Bärlauch und Zitronensaft unterrühren. Sauce über Spargel und Lachs gießen. Mozzarella auf dem Gratin verteilen und im Backofen ca. 25 Min. garen. Vor dem Servieren mit Pfeffer würzen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	572 kcal
Fett	38 g
Protein	41 g

🕒 50 Minuten

⊕ 2 Portionen