



Backkartoffeln mit Lachs-Spinat Füllung

Zutaten

- 300 g Blattspinat, tiefgefroren
- 600 g Kartoffeln
- 250 g Lachsfilet (tiefgefroren)
- 150 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- etwas Muskatnuss, gerieben
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Blattspinat auftauen lassen und gut ausdrücken.
2. Kartoffeln waschen und ca. 25 Minuten in der Schale kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
3. In der Zwischenzeit Lachs-Filet auftauen, mit Wasser abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, Lachswürfel anbraten und anschließend wieder herausnehmen. Dann die Zwiebelwürfel in der Pfanne glasig dünsten. Den Spinat zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Muskatnuss würzen.
5. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs einrühren und aufkochen. Lachs wieder hinzugeben. Die Pellkartoffeln kreuzförmig einschneiden, mit der Lachs-Spinat-Masse füllen und im Backofen 12-15 Minuten fertig garen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	20 g
Energie	209 kcal
Fett	8 g
Protein	12 g

🕒 44 Minuten

⊕ 6 Portionen