

Paprika-Spinat-Lachsauflauf an süßer Rosmarin-Kartoffel

WDR www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/lichter-lachsauflauf-100.html

Lichters Schnitzeljagd

Rezept von Kati Luig und Sören von Jarzebowski zur Sendung: Russische Teigwaren und Studentenfutter

Zutaten für 8 Personen:

1000 g frischen Bio Lachs
1200 g Süßkartoffeln
5 rote und/oder gelbe Bio-Paprika
400 g Blattspinat
400 g Schmant
3 große Gemüsezwiebeln
Frischer Basilikum, Thymian, Rosmarin
3 EL Senf
3 EL Honig
Salz, Pfeffer
Bio-Olivenöl
Bio-Zitrone
Etwas Butter

Zubereitung Auflauf:

Die Ofenschale mit etwas Butter einreiben. Den Lachs in kleine Stücke schneiden (etwa 200 g pro Stück), einlegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Paprika in Streifen schneiden, kurz in der Pfanne andünsten und mit in die Auflaufform geben. Die Gemüsezwiebeln in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe zu dem Lachs und der Paprika in die Form geben und anschließend den Blattspinat drauf legen. Für die Creme mischt man den Schmant mit etwas Salz und Pfeffer, frischem Thymian und Basilikum, Senf und Honig. Die Schmantcreme mit in die Auflaufform geben und alles bei 180 °C (Umluft) etwa 30 Minuten backen. Der Auflauf ist perfekt, wenn der Lachs gar und die obere Schicht leicht goldbraun ist.

Zubereitung Rosmarin-Kartoffeln:

Die Süßkartoffeln schälen und in Scheiben schneiden (möglichst dünn, da dicke Süßkartoffelstücke schnell sehr weich und nicht knusprig werden). Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin auf einem Backblech von beiden Seiten würzen. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und bei 180 °C (Umluft) etwa 25 Minuten knusprig backen.

Dazu empfehlen die Studenten einen Chardonnay aus dem Hause Lorenz (Hauswein des Schmittmann-Kollegs).

Guten Appetit wünschen Kathi und Søren!

- [Russische Teigwaren und Studentenfutter | mehr](#)
- [Die Rezepte zu allen aktuellen Sendungen... | mehr](#)