

Curry-Lachs-Auflauf

Ein exotischer Auflauf mit Lachs, Gemüse und Curry

etwa 4 Portionen

   gelingt leicht

 bis 60 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

250 g Möhren
200 g Champignons
1 TL Butter
200 g Schnellkoch-Naturreis
400 ml Gemüsebrühe
600 g Lachsfilets ohne Haut und Gräten
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
175 g tiefgekühlte Erbsen

Soße:

1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
1 EL Butter
1 TL Curry (mild)
etwa 1 TL Weizenmehl
100 ml Milch
150 g Schlagsahne

Brösel:

4 geh. TL Kokosraspel
2 geh. TL Semmelbrösel
2 EL weiche Butter

1 Vorbereiten:

Möhren schälen und in Stifte schneiden. Pilze putzen und halbieren. Butter in einem Topf zerlassen. Möhren und Champignons darin andrösten. Reis hinzufügen.

2 Zubereiten:

Brühe zugießen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. garen. Eine große Auflaufform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C

- ## 3
- Lachs unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform legen. Die gefrorenen Erbsen unter den Reis mischen. Die Reismischung um den Lachs herum verteilen.



4 Soße:

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und zerkleinern. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, mit Curry und Mehl bestreuen und kurz mitdünsten. Milch und Sahne unter Rühren hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren. Die Soße auf dem Lachs und der Reismischung verteilen.

5 Brösel:

Kokosraspel mit Semmelbröseln und Butter verkneten. Die Mischung in Flöckchen auf dem Lachs verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte

Backzeit: etwa 20 Min.

