

# Überbackener Lachs auf Blattspinat-Sahnesoße

Zutaten | 4 Portionen

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
4	Tomaten
3 EL	Öl
800 g	Blattspinat (frisch oder TK)
2 TL	Speisestärke
125 g	Sahne
4 Stücke	Lachsfilet
150 g	Mozzarella
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten, Garzeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Tomaten waschen und zwei davon ebenfalls würfeln.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Tomaten darin kurz andünsten.
- Stärke und Sahne gut verrühren und unter das Gemüse in der Pfanne mischen. Alles für ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend in eine Auflaufform füllen.
- Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Gemüsemischung platzieren.
- Den Mozzarella und die beiden anderen Tomaten in dünne Scheiben schneiden und diese dachziegelartig auf den Lachs legen.
- Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen (200°C Umluft) stellen und etwa 20 Minuten überbacken, bis der Lachs gar und der Käse goldbraun ist.

## Tipp:

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
103 kcal	7,4 g	1,9 g	7,5 g	98,8 mg