

Lachs im Gemüsebett

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
200 g	Lachsfilet
	Saft einer halben Bio-Zitrone
	Jodsalz, Pfeffer
200 g	Kürbis
1	Zwiebel, gehackt
2 EL	Rapsöl
300 g	Blattspinat (blanchiert)
100 ml	Milch
50 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Parmesan

So wird's gemacht:

- Lachs mit Zitronensaft beträufeln und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit der Zwiebel in Öl andünsten. Beides mit Spinat mischen und in eine Auflaufform geben.
- Lachs auf das Gemüse legen.
- Milch, Gemüsebrühe und Parmesan verrühren und über den Fisch geben.
- Im Ofen bei etwa 200 °C für circa 20 Minuten backen.

Tipp:

Dazu passt Kartoffelstampf.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen