

Lachs - Sahne Gratin

Zutaten 2 Personen

200 g	Sahne
250 g	Lachs (TK)
2 TL	Gemüsebrühe, instant
1 Prise(n)	Pfeffer
2 Prisen	Dill
etwas	Speisestärke
1 TL	Tomatenmark
1 kleine	Knoblauchzehe(n)
1	Schalotte(n) oder 1 kleine Zwiebel
etwas	Fett

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 15 Min. / Schwierigkeitsgrad: normal / Kalorien p. P.: keine Angabe

Den Lachs kurz antauen lassen und in eine Auflaufform legen. Ich habe es so gemacht, aber gefroren bleibt er wahrscheinlich saftiger.

Die Sahne mit 2 TL Gemüsebrühe, 1 TL Tomatenmark (damit die Sauce eine schöne Farbe und einen volleren Geschmack bekommt), etwas Stärke (damit das Fett gebunden und die Sauce homogen wird) und dem gepressten Knoblauch vermengen. Etwas Pfeffer und Dill dazugeben und gut vermischen (oder kurz aufmixen).

Die Schalotte fein würfeln, kurz in etwas Fett glasig anschwitzen und zur Sahne hinzugeben. Jetzt die Sauce auf den Lachs in der Form verteilen und im vorgeheizten Backofen bei Umluft ca. 20 - 30 min. backen. Als Beilage nehme ich meist Kartoffeln.