

## Grüner Spargelgratin, mit Lachs und Brokkoli

Das Rezept ist für 3 Pers. pro. Pers. 6 SmartPoint Punkte

### Zutaten:

- 150 g ungekochte Bandnudeln, diese in Salzwasser bißfest garen
- 400 g frischen, rohen Lachs, in Würfel geschnitten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 500 g grüner Spargel, 10 Min in Salzwasser blanchiert und in Stücke geschnitten
- 1 kleine Brokkoli, in Röschen geschnitten, 5 Min in Salzwasser blanchiert
- 200 g aufgefangenes Spargelwasser
- 200 g Gemüsebrühe
- 25 g frisch geriebenen Parmesankäse, mit der feinen Microplanereibe
- Salz, Pfeffer, etwas Johannesbrotkernmehl zum binden

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U Hitze vorheizen

Nun zuerst die Bandnudeln in der großen Ofenhexe verteilen, darauf dann die Brokkoliröschen und den grünen Spargel verteilen.

Dann die Zitrone mit dem Zester abreiben und danach halbieren.

Jetzt das Spargelwasser und die Brühe miteinander vermische, die abgeriebene Zitrone zufügen, etwas Zitronensaft von der halben Zitrone reingeben und dann alles mit ein wenig Pfeffer würzen. Jetzt habe ich die Soße etwas mit dem Johannesbrotkernmehl gebunden.

Die Lachswürfel habe ich mit Salz und Pfeffer, sowie etwas Zitronensaft gewürzt und oben auf das Gemüse gegeben.

Dann die Soße drüber gießen und den geriebenen Parmesankäse darauf verteilen.

Alles für ca. 30 Min auf dem unteren Rost fertig backen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺

