

Land in Sicht ...

Kürbis-Lachs-Lasagne (oder Nudelauflauf)

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten Arbeitszeit + ca. 35 Minuten Backzeit

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 3-4 Personen:

- 1 Butternusskürbis, ca. 750 – 1000 g
- 1 Zwiebel (Vorsicht: Histaminliberator/Salicylat, evtl. weglassen)
- 30 g Butter oder Öl
- 30 g verträgliches Mehl, z. B. [Dinkelmehl](#)*
- 250 ml Sahne
- 500 ml [Gemüsebrühe](#)*
- 200 g Lachsfilet
- Salz und Pfeffer
- Gewürze & Kräuter nach Geschmack und Verträglichkeit, Vorschlag: Thymian, Petersilie (zum Schluss darüber geben als Garnitur), Oregano, Basilikum
- 200 g junger Käse (z. B. junger Gouda oder Mozzarella)
- 250 g [Lasagneplatten](#)* (gibt es auch aus Reis- oder [Maismehl](#)*)

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Lachsfilet waschen und in Würfel schneiden.

(Die Zwiebel schälen, würfeln und in der Butter/Öl glasig dünsten). Lachsfiletstücke im heißen Öl/Butter kurz anbraten. Mehl in die (tiefe) Pfanne streuen, anschwitzen und unter Rühren mit der Sahne und der Gemüsebrühe ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Bei schwacher Hitze ca. 5 min ziehen lassen.

Den Käse kleinschneiden und unter die Sauce rühren.

In eine Auflaufform abwechselnd Sauce, Lasagneplatten und Kürbis schichten. Mit einer Lage Lasagneplatten abschließen und die restliche Sauce darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170° C Umluft ca. 35 min backen.

Tipp:

Statt Lasagne kannst Du auch einfach einen Nudelauflauf zaubern. Hierfür verwendest Du z. B. [Dinkel](#)*, Reis- oder Maisnudeln statt Lasagneplatten.

(So ähnlich entdeckt auf [chefkoch.de](#))

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat