



**MEHR REZEPTE**

findest du in den figurscout  
Kochbüchern oder deinem  
persönlichen Figurplan!

# NUDEL-LACHS-SPINAT AUFLAUF

FÜR 4 PERSONEN

250 g Vollkornnudeln  
200 g Frischkäse mit Kräutern  
200 ml Milch 1,5 %  
1 TL Öl zum Einfetten der Form  
400 g TK Spinat in Würfel  
300 g Lachsfilet  
250 g Cocktailtomaten  
30 g geriebener Käse light

Die Nudeln in Salzwasser kochen und etwa 4 Minuten vor Ende der Garzeit abgießen.

Den Frischkäse mit der Milch verrühren und mit etwas Salz, Pfeffer, figurscout Würzer und Muskat kräftig abschmecken.

Die abgetropften Nudeln in eine leicht gefettete Auflaufform geben, den Spinat in kleinen Nestern darin verteilen, das Lachsfilet in Stücke schneiden und ebenfalls zugeben.

Die Cocktailtomaten waschen und im Ganzen darüber geben.

Mit der Käsesoße übergießen, eventuell mit Pfeffer und Muskat etwas nachwürzen, den Käse darüber streuen und bei 170°C Ober- und Unterhitze etwa 30 Minuten backen.