

heute gibt es...

Gefüllte Conchiglioni mit Lauch und Lachs



Zutaten: (für 2 Personen)

- 2 große Stangen Lauch
- 1 EL Olivenöl
- 160g Conchiglioni
- 50g geräucherter Lachs
- 25g geriebener Käse zum Gratinieren (z.B. Scamorza, Emmentaler,...)
- Salz
- Pfeffer

Für die Bechamelsauce:

- 25g Butter
- 30g Mehl
- 300ml Milch (warm)
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Lauch putzen und waschen, längs in Viertel und dann in Streifen schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Lauch dazugeben. Diesen bei geschlossenem Deckel dünsten. Anschließend leicht salzen und beiseitestellen.
2. Parallel die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, abseihen und ebenfalls beiseitelegen.
3. Für die Bechamelsauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl langsam dazugeben und zügig mit einem Schneebesen einrühren. Sobald die Masse golden ist, die warme Milch langsam einfließen lassen und ebenfalls schnell mit dem Besen unterrühren, sodass sich keine Klumpen bilden. Nun die Sauce bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren andicken lassen.
4. Den Boden der Auflaufform dünn mit Bechamelsauce bedecken. Die restliche Soße mit dem Lauch in eine Schüssel füllen. Den geräucherten Lachs in dünne Streifen schneiden und auch dazugeben. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nun die Muschelnudeln mithilfe eines Löffels mit der Masse füllen und in die Form nebeneinander verteilen. Den geriebenen Käse auf die Conchiglioni geben und diese für 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen (Umluft + Grillfunktion) bei 200°C gratinieren. Warm servieren.

Tipps:

- Das Gemüse kann je nach Geschmack variiert werden. Wie wäre es beispielsweise mit Zucchini, Brokkoli oder Kürbis?
- Solltest du keinen Fisch mögen, kannst du diesen komplett weg lassen oder z.B. auch durch einen Käse wie Ricotta ersetzen.