

## Spinat-Garnelen-Auflauf

### Für 4 Portionen

500 g Garnelen, roh	300 g TK-Blattspinat	1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen	2 EL Butter	2 EL Mehl
300 ml Milch	100 ml Sahne	100 g gerieb. Käse
50 g gerieb. Parmesan	Salz, Pfeffer	Muskatnuss
1 EL Zitronensaft	2 EL Dill	2 EL Pankobrösel
Olivenöl		

Die Garnelen schälen, entdarmen und kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie rosa sind (1-2 Minuten pro Seite). Nicht durchgaren, da sie im Ofen weitgaren.

Den tiefgekühlten Spinat auftauen und gut ausdrücken.

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (oder 160°C Umluft) vorheizen.

Eine Auflaufform (20 x 30 cm) leicht einfetten.

In einem Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten (3-4 Minuten). Den gehackten Knoblauch hinzufügen und 1-2 Minuten mitdünsten, bis er duftet.

Das Mehl über die Zwiebel-Knoblauch-Mischung streuen und unter Rühren untermischen (Mehlschwitze).

Langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen Milch und Sahne hinzugießen. Die Soße unter Rühren zum Kochen bringen, bis sie andickt.

Die Hitze reduzieren, Käse und die Hälfte des Parmesans in der Soße geben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Optional Zitronensaft und frische Kräuter (Dill/Petersilie) einrühren.

Den Spinat und die Garnelen zur Käse-Soße geben und vorsichtig vermengen.

Spinat-Garnelen-Mischung gleichmäßig in die Auflaufform füllen. Mit dem restlichen Käse, dem restlichen Parmesan und Semmelbröseln bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen für 25-30 Minuten garen lassen, bis der Auflauf goldbraun ist und Blasen wirft.

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen.

NN am 16. Mai 2026