



Fish Pie à la bordelaise

mit Kabeljaufilet und Brokkoli



30-40min



2 Personen

Der leckere Auflauf ist schnell vorbereitet, da verzeiht man ihm gerne die etwas längere Garzeit. Und wenn es um saftigen Kabeljau in einer cremigen Sauce mit Brokkoli und Lauch geht, knusprig überbacken mit Kartoffeln und einer Panko-Kräuter-Kruste, sind wir uns doch bestimmt einig: Das schmeckt fabelhaft!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljaustücke ⁴
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 25g Panko-Paniermehl ¹

- 3EL Butter ⁷
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Energie 884kcal, Fett 47.3g,
Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 39.5g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und ca. 15Min. kochen, bis die **Kartoffeln** gar sind. In ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben.



Den **Lauch** und den **Brokkoli** in einem weiteren Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten, dann 3EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren und mit der **Crème fraîche** sowie 350ml Wasser ablöschen. Die **Gemüse-Béchamel** 2-3Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 2cm kleine Röschen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Kartoffeln** mit 1EL Butter stampfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit **2-3 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Den **Fisch** in eine Auflaufform geben und vorsichtig mit der **Gemüse-Béchamel** vermengen. Den **Kartoffelstampf** darüber verteilen und glatt streichen. Das **Panko-Paniermehl** mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen und auf den **Stampf** streuen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und den **Fish Pie** ca. 20Min. im Ofen goldgelb backen.

Konto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Twitter](#) [Facebook](#) [YouTube](#) **#marleyspooning**