



Seelachs mit Kartoffelhaube

in cremiger Zucchini-Schmand-Sauce



30-40min



2 Personen

Wir lieben Schmand! Er macht Saucen herrlich cremig, hat dabei aber nicht so viele Kalorien wie Schlagsahne & Co. Hier verfeinert er mit Dill und körnigem Senf Zucchini und Seelachs, die sich unter der knusprigen Kartoffeldecke verbergen. Ein Gericht für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Becher Schmand ⁷
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen körniger Senf ¹⁰
- 1 Packung Seelachsfilet ⁴
- 250g mehligkochende Kartoffeln

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 679.0kcal, Fett 42.6g, Eiweiß 32.1g, Kohlenhydrate 39.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Den **Lauch** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs in ca. 0,5cm dünne Streifen und diese in ca. 0,5cm große Würfel schneiden.



2. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. andünsten. Mit 2-3EL Mehl bestäuben und verrühren, dann mit 200ml Wasser ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



3. Gemüse garen

Die **Zucchini** und den **Knoblauch** in den Topf geben und alles 3-4Min. sanft köcheln. Den **Schmand** unterrühren, aber nicht mehr aufkochen lassen.



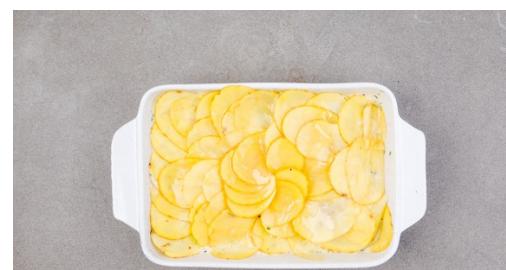
4. Dill hinzugeben

Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und mit dem **Senf** unter das **Gemüse** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fisch schneiden

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Die **Fischwürfel** salzen und pfeffern, in den Topf geben und vorsichtig umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Die **Kartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden.



6. Auflauf schichten

Die **Gemüse-Fisch-Mischung** in eine große Auflaufform geben und die **Kartoffelscheiben** überlappend darauf verteilen. **Tipp:** Sollte die **Mischung** sehr dünnflüssig sein, einfach etwas Flüssigkeit abschöpfen. Die **Kartoffelhaube** mit 1EL Olivenöl beträufeln und den **Auflauf** ca. 15Min. im Ofen goldgelb und knusprig überbacken.