



## 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 <sup>9</sup>
- 1 Becher Schmand <sup>7</sup>
- 10g frischer Dill
- 1 Päckchen körniger Senf <sup>10</sup>
- 1 Packung Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 250g mehligkochende Kartoffeln

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher

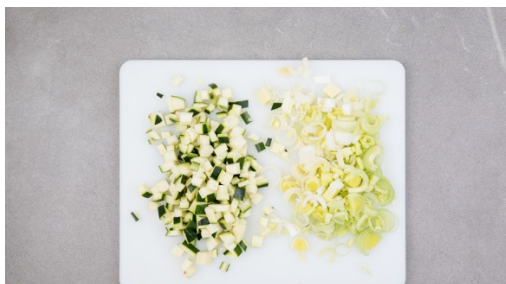
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### 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.