



## Fish Pie mit knuspriger Kartoffelhaube

mit Seelachs und feiner Gemüse-Béchamel



ca. 50min



3-4 Personen

Du trauerst noch immer dem Sommer nach, der wie immer viel zu kurz war? Tu das nicht, sondern freue dich, dass jetzt wieder die Zeit gekommen ist für köstliche Aufläufe und feine Winterrezepte! Wir sind ganz vernarrt in die cremige Béchamel-Käse-Sauce mit Karotte und Lauch, in der die saftigen Seelachsstücke bedeckt von Kartoffelpüree garen. Ein Gericht für die ganze Familie.

## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Seelachsfilet 4
- 1 Päckchen Fischgewürz 10
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf 10
- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 2 Stück italienischer Hartkäse 7
- 2 Packungen Milch 7
- 1 Packung Gemüsebrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 4-5EL Butter 7
- 4EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Kochtopf
- mittelgroßer Kochtopf
- Kartoffelstampfer
- Schneebesen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 28.8g, Kohlenhydrate 60.3g, Eiweiß 36.6g



### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem großen Topf mit Salzwasser bedecken und zum Kochen bringen. Ca. 15Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



### 2. Fisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Anschließend in 1-2cm große Stücke schneiden und mit **1/2-1TL Fischgewürz** sowie dem **Senf** vermengen.



### 3. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anschwitzen, dann in eine Schüssel geben und abgedeckt beiseitestellen. Den Topf mit etwas Küchenkrepp auswischen. Den **Käse** fein reiben.



### 4. Béchamelsauce zubereiten

In demselben Topf 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, dann 4EL Mehl mit einem Schneebesen unterrühren. Mit der **Milch** und 300ml Wasser nach und nach ablöschen, dabei stetig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Alles einmal aufkochen lassen und das **Brühgewürz** unterrühren, dann mit dem **restlichen Fischgewürz** sowie Pfeffer abschmecken. Den **Käse** unterrühren.



### 5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und mit 2-3EL Butter cremig stampfen. Nach Belieben **Kochwasser** bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Pie backen

Den **Fisch** und das **Gemüse** vorsichtig unter die **Béchamelsauce** rühren. In eine Auflaufform geben und mit dem **Kartoffelpüree** bedecken. Den **Fish Pie** im Ofen 20-25Min. goldbraun backen.