



## Fish Pie à la bordelaise

mit Kabeljaufilet und Brokkoli



30-40min



3-4 Personen

Im Winter können wir gar nicht genug bekommen von all den Köstlichkeiten, die man im Ofen zubereiten kann. Ein leckerer 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!

## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Kabeljaufilet<sup>4</sup>
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Milch<sup>7</sup>
- 1 Packung Panko-Paniermehl<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4-6EL Butter<sup>7</sup>
- 4-5EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 27.7g, Kohlenhydrate 64.1g, Eiweiß 41.2g



**1. Kartoffeln kochen**

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) 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.



**4. Gemüse garen**

Den **Lauch** und den **Brokkoli** in einem großen Topf mit 2-3EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten, dann 4-5EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren und mit der **Milch** sowie 500-600ml Wasser ablöschen. Die **Gemüse-Béchamel** 2-3Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



**2. Gemüse schneiden**

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.



**3. Fisch vorbereiten**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



**5. Kartoffeln stampfen**

Die **Kartoffeln** mit 2-3EL Butter stampfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



**6. Fish Pie backen**

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 1-2EL Olivenöl beträufeln und die **Fish Pie** ca. 20Min. im Ofen goldgelb backen.