



Saftiger Fischauflauf mit Gemüse

und einer Haube aus Dillkartoffeln



30-40min



2 Personen

Manche Rezepte haben einen heimlichen Star, der ganz unscheinbar daher kommt, aber das ganze Gericht zusammenbringt. In diesem Auflauf ist es der Dill: Das zarte Kraut mit dem aromatischen Geschmack passt sowohl zu Fisch als auch zu Kartoffeln – und zusammen mit Lauch und Karotten steht so im Handumdrehen ein köstlicher Auflauf auf dem Tisch!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 10g Dill
- 1 Pck. MSC-Seehechtfilet ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 50ml Milch ³
- 1EL Senf ⁴
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 33.4g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen, ggf. die Grillfunktion zuschalten. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs vierteln und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** längs vierteln und quer in 0,5-1cm dicke Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln.



4. Sauce anrühren

2EL Butter und 1EL Senf unter das **Gemüse** rühren, dann 3EL Mehl unterheben und ca. 1Min. weiterkochen. 175ml Wasser und die **½ des Brühwürzes** unterrühren. Zum Kochen bringen, auf niedrige Hitze reduzieren und einköcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Den Topf vom Herd nehmen, die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Fischstücke** unterheben.



2. Gemüse garen

Den **Lauch**, die **Karotten** und den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 4-5Min. anbraten, dann abgedeckt 5-6Min. weiterbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln, in das kochende Wasser geben und in 12-15Min. gar kochen.



5. Backen & servieren

Das **Gemüse** mit dem **Fisch** in eine mittelgroße Auflaufform füllen und gleichmäßig mit dem **Püree** bedecken. Den **Auflauf** im Ofen 12-15Min. backen, bis die Sauce blubbert und das **Püree** goldbraun wird. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit dem **übrigen Dill** bestreut servieren.



3. Püree stampfen

Ca. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen. Zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter, 50ml Milch und **25-50ml Kochwasser** zu einem **Püree** stampfen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden und **¾ des Dills** unter das **Püree** heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



6. Dickes Ding

Wir mögen Kartoffelpüree am liebsten, wenn es dick und stückig ist und man es in großen Portionen auf seinen Teller schaufeln kann. Aber in diesem Rezept hier ist das Püree einfacher zu handhaben, wenn man etwas mehr Wasser oder Milch als sonst hinzufügt - so lässt es sich besser über den Auflauf verstreichen.