



## Fischnuggets mit Brokkoligratin

dazu Kartoffelpalten aus dem Ofen



ca. 40min



2 Portionen

Dieses Gericht fühlt sich an wie eine wärmende Umarmung – nicht zuletzt, weil die Kartoffelpalten und das Brokkoligratin frisch aus dem dampfenden Ofen kommen – und schenkt dir beim Essen wohligen Genuss. Der Brokkoliauflauf kommt mit einer cremigen, herhaft gewürzten Sauce und einer käsigen Knusperkruste daher, die Ofenkartoffeln sind schön goldbraun und der panierte Fisch herrlich kross. Couch, wir kommen!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Schalotte
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,4</sup>
- 50g Panko-Paniermehl <sup>3</sup>
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets <sup>2,3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch <sup>4</sup>
- 2EL Butter <sup>4</sup>
- 2EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Schneebesen

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 934kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 31.9g



### 1. Sauce köcheln

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 75ml Milch mit 125ml Wasser verrühren. 2EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen lassen, die **½ der Gewürzmischung** und 2EL Mehl zugeben und mit einem Schneebesen zu einer Paste verrühren. Die Milchmischung nach und nach angießen und die **Sauce** unter Rühren eindicken lassen. Mit **½TL Salz** würzen.



### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Pflanzenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und **½TL Salz** vermengen und im Ofen 25-30Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



### 3. Brokkoli vorbereiten

Eine mittelgroße Auflaufform (ca. 30x20cm) ca. 0,5cm hoch mit Wasser befüllen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden und soweit möglich aufrecht stehend in der Form verteilen, dann gleichmäßig mit der **Sauce** aus Schritt 1 übergießen.



### 4. Gratin backen

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Käse** reiben. Den **Brokkoli** mit dem **Käse**, **¼ des Paniermehls** und den **Schalotten** bestreuen und das **Gratin** im Ofen 18-22Min. backen, bis der **Brokkoli** gar und die **Käsekruste** goldbraun ist.



### 5. Fisch braten

Die **Fischnuggets** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die **Fischnuggets** mit den **Kartoffelpalten** und dem **Brokkoligratin** anrichten und servieren, je 1EL Mayonnaise als Dip dazu reichen.



### 6. Kick it like lemon

Was passt zu Fisch wie die Faust aufs Auge? Richtig, Zitrone! Wer also noch eine der gelben Früchte zuhause hat, kann sie in Scheiben schneiden und frisch über den knusprigen Fischträufeln. Auch dem reichhaltigen Gratin gibt die Zitrone einen angenehmen Frischekick.