



Fisch-Kartoffel-Gratin in cremiger Sauce

mit Karotten und Lauchzwiebeln



ca. 45min



3-4 Personen

Ein klassisches, allseits bekanntes Gericht ist wohl Fisch mit Salzkartoffeln und Sauce. Doch wir bei Dinnerly können mehr als klassisch: Wir haben Fisch und Kartoffeln kurzerhand in eine Auflaufform gepackt und ein leckeres Gratin draus gemacht. Keine Sorge, die cremige Sauce gibt's natürlich trotzdem. Dieser Auflauf dauert eventuell etwas länger als unsere üblichen Gerichte, aber wir versprechen: Es lohnt sich!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 4 Karotten
- 2 Schalotten
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 2 Pck. mariniert MSC-Alaska-Seelachs ¹
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- 2EL Senf ⁴
- 3EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Auflaufformen
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

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

Kochtipp

Das Wasser für das Gemüse kann auch im Wasserkocher aufgekocht werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 678kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 64.6g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse garen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln** und **Karotten** im kochenden Wasser ca. 7Min. garen, in ein Sieb abgießen.



2. Sauce anrühren

Die **Schalotten** schälen und fein würfeln, in einer mittleren Pfanne mit 3EL Butter und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. 3EL Mehl mit einem Schneebesen einrühren und 2-3Min. weiterbraten. 150ml Wasser nach und nach unterrühren, bis eine **Sauce** entsteht. Die **Crème fraîche**, 2EL Senf und 3EL Essig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.



3. Gratins herstellen

Jeweils **1-2EL Sauce** auf dem Boden von 1-2 Auflaufformen verstreichen, die **Kartoffeln**, die **Karotten** und die **Fischstücke** darauf verteilen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **restliche Sauce** über den **Gratins** verteilen.



4. Gratins backen

Die **Gratins** im Backofen 24-28Min. backen, je nach Ofentyp die Position der Formen nach der Hälfte der Zeit tauschen. Die **Lauchzwiebelringen** schräg in feine Ringe schneiden.



5. Servieren

Die **Gratins** aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen, mit den **Lauchzwiebelringen** bestreuen und servieren.



6. Frisches Duo

Fisch und Zitrone sind ein klasse Paar, und das gilt auch für unser Gratin: Wenn sich eine halbe (oder ganze) Zitrone im Kühlschrank findet, die ihrer Bestimmung harrt, kann man vor dem Servieren etwas Zitronensaft über die Gratins träufeln und die Marinade des Fischs noch mehr zur Geltung bringen. Hmm, spritzig!