



Fish Pie à la bordelaise

mit Alaska-Seelachs und Brokkoli

30-40min 2 Portionen

Der leckere Auflauf ist schnell vorbereitet, da verzeiht man ihm gerne die etwas längere Garzeit. Und wenn es um saftigen Alaska-Seelachs 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke¹
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche³
- 50g Panko-Paniermehl²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter³
- 3EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- Kartoffelstampfer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

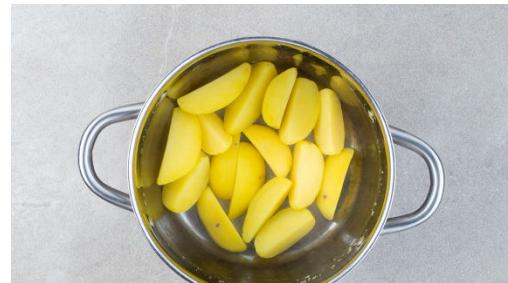
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 872kcal, Fett 47.7g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 35.0g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) 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.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 2cm kleine Röschen schneiden, den **Strunk** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit **2-3 Prisen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



4. Gemüse garen

Den **Lauch** und den **Brokkoli** in einem weiteren Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten, dann 3EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren und mit der **Crème fraîche** sowie 350ml Wasser ablöschen. Die **Gemüse-Béchamel** 2-3Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1EL 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. Die **½ des Panko-Paniermehl**s mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen und auf den **Stampf** streuen. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und den **Fish Pie** ca. 20Min. im Ofen goldgelb backen.