



## Fish Pie à la bordelaise

mit Alaska-Seelachs und Brokkoli

 30-40min  4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. MSC-Alaska-  
Seelachsstücke <sup>1</sup>
- 1 Pck. italienische  
Gewürzmischung
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>
- 50g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter <sup>3</sup>
- 5EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- großer Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Sieb

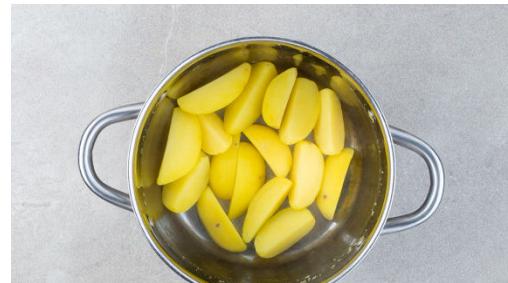
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 809kcal, Fett 40.8g,  
Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 34.2g



### 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 der **½ der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Gemüse garen

Den **Lauch** und den **Brokkoli** in einem großen Topf mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten, dann 5EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren und mit der **Crème fraîche** sowie 700ml Wasser ablöschen. Die **Gemüse-Béchamel** 2-3Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 2EL 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 2EL Olivenöl beträufeln und den **Fish Pie** ca. 20Min. im Ofen goldgelb backen.