



## Seelachs à la bordelaise

mit Rahmkarotten und Kartoffelstampf



30-40min



2 Personen

Die Knusperhaube mit aromatischem Rosmarin, die das zarte Fischfilet krönt, ist schnell zubereitet und einfach köstlich. Serviert wird der überbackene Fisch mit einem cremigen Kartoffelpüree, das mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln verfeinert wird, und leckeren Rahmkarotten. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g frischer Rosmarin
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Packung Alaska-Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- kleiner Topf
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 748kcal, Fett 35.8g, Kohlenhydrate 71.8g, Eiweiß 32.3g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und im kochenden Wasser in 8-10Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



### 4. Fisch garen

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **4 gleich große Stücke** schneiden. Evtl. vorhandene Gräten am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und die **Bröselmasse** darauf verteilen, dann im Ofen ca. 15Min. goldbraun backen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



### 5. Rahmgemüse zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** und die **Karotten** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann das **Gemüse** mit 100ml Wasser ablöschen und einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Ca. **1/3 der Crème fraîche** unterrühren, das **Gemüse** vom Herd nehmen und erneut abschmecken.



### 3. Bröselbelag zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1-2EL Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Rosmarin** und die **Semmelbrösel** dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** fein stampfen, dabei etwa die **1/2 der restlichen Crème fraîche** und etwas **Kochwasser** unterrühren. **Tipp:** Wer mag, kann die gesamte **Crème fraîche** verwenden. Die **Lauchzwiebeln** unterheben und den **Stampf** mit Salz abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Rahmgemüse** und dem **Kartoffelstampf** anrichten und servieren.