



## Fish Pie à la bordelaise

mit Kabeljaufilet und Brokkoli



30-40min



2 Personen

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

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kabeljaufilet <sup>4</sup>
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Milch <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3-4EL Butter <sup>7</sup>
- 3EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 2 mittelgroße Töpfe
- 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 29.8g, Kohlenhydrate 74.4g, Eiweiß 44.6g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 210°C Umluft (230°C Ober-/Unterhitze) 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.



### 4. Gemüse garen

Den **Lauch** und den **Brokkoli** in einem weiteren mittelgroßen 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 **Milch** sowie 250-300ml Wasser ablöschen. Die **Gemüse-Béchamel** 2-3Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [📷](#) [📱](#) [📺](#) [#marleyspooning](#)



### 2. Gemüse schneiden

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



### 5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1-2EL Butter stampfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchentuch trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit **2-3 Prisen Gewürzmischung** sowie 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 1-2EL Olivenöl beträufeln und die **Fish Pie** ca. 20Min. im Ofen goldgelb backen.