



Fish Pie à la bordelaise

mit Kabeljaufilet und Brokkoli



30-40min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Kabeljaufilet ⁴
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Packung Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4-6EL Butter ⁷
- 4-5EL Weizenmehl ¹
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- großer 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 699kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 42.6g






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 großen Topf mit 2-3EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten, dann 4-5EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren und mit der **Milch** sowie 500-600ml 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 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 2-3EL Butter stampfen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit der **1/2 der 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.