

MARLEY SPOON



Goldene Fischnuggets an Brokkoligratin

dazu Kartoffelspalten aus dem Ofen



ca. 40min



4 Portionen

Dieses Gericht fühlt sich an wie eine wärmende Umarmung – nicht zuletzt, weil die Kartoffelspalten und das Brokkoligratin frisch aus dem dampfenden Ofen kommen – und schenkt dir beim Essen wohligen Genuss. Der Brokkoliauflauf kommt mit einer cremigen, herzhaft gewürzten Sauce und einer käsigen Knusperkruste daher, die Ofenkartoffeln sind schön goldbraun und der panierte Fisch herrlich kross. Couch, wir kommen!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 große Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Schalotten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt⁴
- 50g Panko-Paniermehl³
- 4 Pck. MSC-Fischnuggets^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch⁴
- 4EL Butter⁴
- 4EL Mayonnaise¹
- 4EL Weizenmehl³
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1173kcal, Fett 62.4g, Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 45.0g



1. Sauce köcheln

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 150ml Milch mit 200ml Wasser verrühren. 4EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen lassen, die **½ der Gewürzmischung** und 4EL Mehl zugeben und mit einem Schneebesen zu einer Paste verrühren. Die Milchmischung nach und nach angießen und die **Sauce** unter Rühren eindicken lassen. Mit ½TL Salz würzen.



4. Gratin backen

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Schalotten** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Käse** hacken. Den **Brokkoli** mit dem **Käse**, der **½ des Paniermehls**, den **Schalotten** und der **½ der Zitronenschale** bestreuen und das **Gratin** im Ofen 18–22Min. backen, bis der **Brokkoli** gar und die **Käsekruste** goldbraun ist.



2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln samt Schale** in Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Pflanzenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und 1TL Salz vermengen und im Ofen 25–30Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



5. Nuggets braten

Die **Fischnuggets** in einer großen Pfanne mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4Min. anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Brokkoli vorbereiten

Eine große Auflaufform (ca. 40x30cm) ca. 0,5cm hoch mit Wasser befüllen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden und soweit möglich aufrecht stehend in der Form verteilen, dann gleichmäßig mit der **Sauce** aus Schritt 1 übergießen.



6. Fertigstellen & servieren

4EL Mayonnaise mit der **restlichen Zitronenschale** vermengen. Die **Fischnuggets** mit den **Kartoffelspalten** und dem **Brokkoligratin** anrichten und mit den **Zitronenspalten** garniert servieren, den **Zitronen-Mayo-Dip** dazu reichen.