



Fischnuggets mit Brokkoligratin

dazu Kartoffelspalten aus dem Ofen



ca. 40min



2 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

- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ⁴
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 1 Pck. MSC-Fischnuggets ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Milch ⁴
- 2EL Butter ⁴
- 2EL Mayonnaise ¹
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- mittelgroße 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 943kcal, Fett 52.0g,
Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 31.9g



1. Sauce köcheln

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 75ml Milch mit 125ml Wasser verrühren. 2EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen lassen, die **½ der Gewürzmischung** und 2EL 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 **½ der Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** in Spalten schneiden. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Käse** hacken. Den **Brokkoli** mit dem **Käse**, **¼ 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 1EL Pflanzenöl, der **restlichen Gewürzmischung** und ½TL Salz vermengen und im Ofen 25-30Min. goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.



5. Nuggets braten

Die **Fischnuggets** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer 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 mittelgroße Auflaufform (ca. 30x20cm) 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

2EL 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.