MARLEY SPOON

Fish Pie à la bordelaise

mit Alaska-Seelachs und Brokkoli

30-40min 4 Portionen

Der leckere Auflauf ist schnell vorbereitet, da verzeiht man ihm gerne die etwas längere Garzeit. Und wenn es um saftigen Alaska-Seelachs 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 großer Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche [3]
- 50g Panko-Paniermehl [2]

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter [3]
- 5EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- großer Topf
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 785kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 30.3g

1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) 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.

2. Gemüse schneiden

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

3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischstücke** mit der **½ der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen.

4. Gemüse garen

Den **Lauch** und den **Brokkoli** in einem großen Topf mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze 1–2Min. farblos anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und 1Min. mitbraten, dann 5EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren und mit der **Crème fraîche** sowie 700ml Wasser ablöschen. Die **Gemüse-Béchamel** 2–3Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 2EL Butter stampfen und kräftig mit 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 2EL Olivenöl beträufeln und den **Fish Pie** ca. 20Min. im Ofen goldgelb backen.

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**