MARLEY SPOON



Fish Pie à la bordelaise

mit Alaska-Seelachs und Brokkoli

30-40min 3 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
- 1 Stange Lauch
- 2 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke [1]
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [2]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche [3]
- 50g Panko-Paniermehl [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4½EL Butter [3]
- 4EL Weizenmehl [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

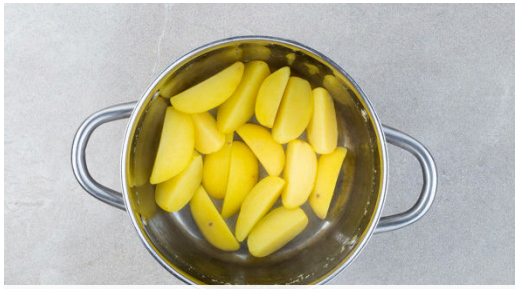
- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- großer Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 799kcal, Fett 41.6g, Kohlenhydrate 70.5g, Eiweiß 31.0g



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.
750g 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 4EL Mehl und das **Brühgewürz** unterrühren und mit **1½ Bechern Crème fraîche** sowie 500ml Wasser ablöschen. Die **Gemüse-Béchamel** 2–3Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 1½EL 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. **¾ des Panko-Paniermehls** mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen und auf den **Stampf** streuen. Mit 1½EL Olivenöl beträufeln und den **Fish Pie** ca. 20Min. im Ofen goldgelb backen.