



Seelachs à la bordelaise

mit Rahmkarotten und Kartoffelstampf



30-40min



3-4 Personen

Die Knusperhaube mit aromatischem Rosmarin, die das zarte Fischfilet krönt, ist schnell zubereitet und einfach köstlich. Serviert wird der überbackene Fisch mit einem cremigen Kartoffelpüree, das mit Crème fraîche und Lauchzwiebeln verfeinert wird, und leckeren Rahmkarotten. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Rosmarin
- 50g Semmelbrösel ¹
- 2 Packungen Seelachsfilet ⁴
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- kleiner 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.

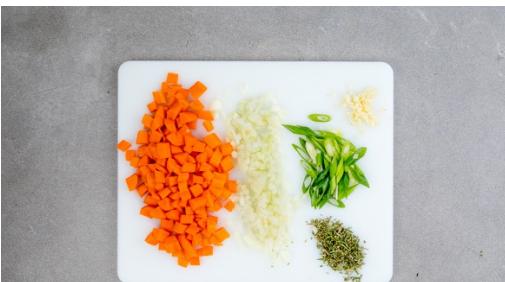
Nährwertangaben pro Portion

Energie 581kcal, Fett 21.3g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 30.1g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden, dann in einem großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und in 8-10Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



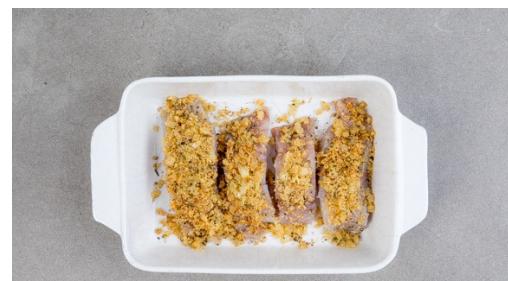
2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Rosmarinadeln** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



3. Bröselbelag zubereiten

Die **1/2 der Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 2EL Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Den **Rosmarin** und die **Semmelbrösel** dazugeben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen und in **6-8 gleich große Stücke** schneiden. Den **Fisch** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben und die **Bröselmasse** darauf verteilen, dann im Ofen ca. 15Min. goldbraun backen.



5. Rahmgemüse zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann das **Gemüse** mit 200ml Wasser ablöschen und einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Ca. **2/3 der Crème fraîche** unterrühren, das **Gemüse** vom Herd nehmen und erneut abschmecken.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** fein stampfen, dabei die **restliche Crème fraîche** und etwas **Kochwasser** unterrühren. Die **Lauchzwiebeln** unterheben und den **Stampf** mit Salz abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Rahmgemüse** und dem **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und servieren.