



## Seelachs mit Kartoffelhaube

in cremiger Zucchini-Schmand-Sauce



30-40Min.



2 Personen

Wir lieben Schmand, er macht Saucen herrlich cremig, hat dabei aber nicht so viele Kalorien wie Schlagsahne & Co. Hier verfeinert er mit Dill und körnigem Senf Zucchini und Seelachs, die unter einer knusprigen Kartoffeldecke sanft garen. Ein Gericht für die ganze Familie.

## Was du von uns bekommst

- Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- mehligkochende Kartoffeln
- Zucchini
- Knoblauch
- körniger Senf <sup>10</sup>
- Seelachsfilet <sup>4</sup>
- Lauch
- frischer Dill
- Schmand <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Grillfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese am besten während der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten!

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 42.3g, Eiweiß 31.9g, Kohlenhydrate 38.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs in ca. 0,5cm dünne Streifen und diese in 0,5cm große Würfel schneiden.



### 2. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. andünsten. Mit 2-3EL Mehl bestäuben und verrühren, dann mit 200ml Wasser ablöschen und den **Brühwürfel** darin auflösen.



### 3. Gemüse hinzufügen

Die **Zucchini** und den **Knoblauch** in den Topf geben und alles für 3-4 Min leicht köcheln lassen. Den **Schmand** unterrühren, aber nicht mehr kochen lassen.



### 4. Dill hinzufügen

Den **Dill** ohne die harten Stängel fein hacken und mit dem **Senf** unter das **Gemüse** rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Fisch würfeln

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten. Diese am besten jetzt mit einer Pinzette entfernen. Die **Fischwürfel** salzen und pfeffern, in den Topf geben und vorsichtig umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Die **Kartoffeln samt Schale** in möglichst dünne Scheiben schneiden.



### 6. Kartoffeln schichten

Die **Gemüse-Fisch-Mischung** in eine große Auflaufform geben und die **Kartoffelscheiben** überlappend darauf verteilen. **Tipp:** Sollte die Füllung zu wässrig sein, einfach etwas Flüssigkeit abschöpfen. Die **Kartoffelhaube** mit 1EL Olivenöl beträufeln und den **Auflauf** ca. 15Min. im Ofen goldgelb und knusprig überbacken.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. **#marleyspooning**