



Seelachs mit Kartoffelhaube

in cremiger Zucchini-Schmand-Sauce



30-40Min.



3-4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

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 630.0kcal, Fett 38.9g, Eiweiß 31.4g, Kohlenhydrate 34.6g



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 3EL Mehl bestäuben und verrühren, dann mit 400ml 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 an. **#marleyspooning**