

# MARLEY SPOON



## Seelachs à la bordelaise

mit Rahmkarotten und Kartoffelstampf



30-40Min.



2 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 feinen Rahmkarotten. Lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 10g frischer Rosmarin
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Semmelbrösel <sup>1</sup>
- 1 Packung Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 1 Packung Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Kartoffelstampfer
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler
- 2 mittelgroße Kochtöpfe

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

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

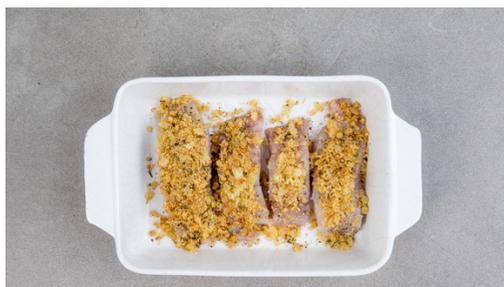
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 742.0kcal, Fett 35.5g, Eiweiß 31.7g, Kohlenhydrate 66.6g



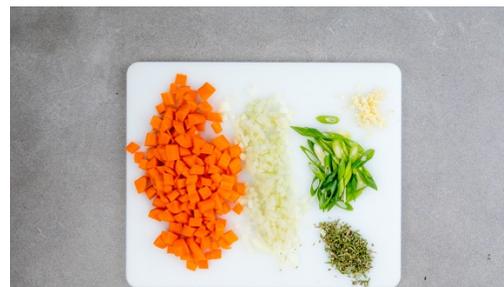
### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und im kochenden Wasser ca. 8-10Min. gar kochen lassen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



### 4. Fisch zubereiten

Den **Fisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **4 gleich große Stücke** schneiden. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten, diese mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten. Den **Fisch** mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform geben, die **Bröselmasse** darauf verteilen und im Ofen ca. 15Min. goldbraun backen.



### 2. Gemüse vorbereiten

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



### 5. Rahmgemüse zubereiten

Die **restlichen Zwiebeln** und die **Karotten** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Gemüse** mit 100ml Wasser ablöschen und einköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Ca. **1/3 der Crème fraîche** unterrühren, das **Gemüse** vom Herd nehmen und erneut abschmecken.



### 3. Bröselbelag zubereiten

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



### 6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** fein stampfen, dabei etwa die **1/2 der restlichen Crème fraîche** und etwas **Kochwasser** unterrühren. Die **Lauchzwiebeln** unterheben und den **Stampf** mit Salz abschmecken. Den **Fisch** mit dem **Rahmgemüse** und dem **Kartoffelstampf** anrichten und servieren.

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**