



Gemüse-Lachs-Auflauf

überbacken mit Kartoffel-Käse-Püree



30-40min



3-4 Personen

Muss ein Fisch immer schwimmen? Wir sind der Meinung, es reicht, wenn er das getan hat, bevor er in unserem grandiosen Auflauf landet. Seine neuen Freunde heißen nicht Garnele und Makrele, sondern Karotte, Lauch, Dill und Kartoffel - und weit schwimmen wird er wohl auch nicht mehr, dafür zielgerichtet genau in deinen Mund. Ahoi!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 10g frischer Dill
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 1 Päckchen körniger Senf¹⁰
- 1 Packung geriebener Gouda⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Weizenmehl¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Butter oder Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Schaumkelle
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 32.0g, Kohlenhydrate 58.8g, Eiweiß 39.9g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem mittelgroßen Topf mit heißem Wasser bedecken, 1-2 kräftige Prisen Salz zugeben und zum Kochen bringen, dann 10-15Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen.



4. Sauce zubereiten

Das **Gemüse** in der Pfanne mit 2-3EL Mehl bestäuben, unterrühren und noch ca. 1Min. garen. Die **Brühe** nach und nach unterrühren und weiterköcheln, bis eine dickliche **Sauce** entsteht. Die **1/2 des Senfs** und ca. **3/4 des Dills** unterrühren und die **Sauce** ggf. mit 2-3EL Wasser verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Fisch** vorsichtig unterheben.



2. Gemüse braten

Den **Lauch** in feine Ringe schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Die **Dillspitzen** abzupfen und grob schneiden.



5. Püree stampfen

Die **Kartoffeln** mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Den **Käse** und den **restlichen Senf** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fisch garen

In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit dem **Brühgewürz** aufkochen. Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und die Haut entfernen, dann in ca. 2cm große Stücke schneiden und evtl. vorhandene Gräten entfernen. Den **Fisch** in die kochende **Brühe** geben und bei niedriger Hitze 2-3Min. pochieren, bis der **Fisch** gerade gar ist. Mit einer Schaumkelle herausheben und beiseitestellen.



6. Auflauf fertigstellen

Die **Gemüse-Fisch-Sauce** in einer flachen Auflaufform mit dem **Kartoffelpüree** bedecken und den **Auflauf** 5-10Min. im Ofen goldbraun überbacken. Mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.