Rezept

Kartoffelbrei-Fisch-Auflauf

Ein Rezept von Kartoffelbrei-Fisch-Auflauf, am 05.05.2024

Zutaten

1 kg	mehligkochende Kartoffeln
250 ml	Milch
	Pfeffer
2	dünne Stangen Lauch
1	Knoblauchzehe
2 EL	frisch gepresster Zitronensaft
1	½ TL Dijon-Senf
2 EL	gehackte Petersilie
	Butter für die Form
	Salz
100 g	Butter
	frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund	Frühlingszwiebeln
600 g	Kabeljaufilet (ersatzweise Seelachs)
	5-6 EL Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
2 EL	Crème fraîche
	5-6 EL Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in große Stücke schneiden. Ausreichend Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Kartoffeln darin zugedeckt in 20-25 Min. weich garen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Die Milch erhitzen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zermusen. 3 EL Butter in Flöckchen dazugeben und nach und nach die heiße Milch gründlich unter den Kartoffelschnee rühren. Den Kartoffelbrei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und leicht abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Lauch putzen, längs halbieren, waschen, trocken schütteln und in schmale Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und grünen Teile getrennt in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 8 gleich große Teile schneiden, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Butter schmelzen. Lauch, weiße Zwiebelringe und Knoblauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. dünsten. Den Fisch dazulegen und ringsum 2 Min. anbraten. Mit Wein oder Brühe ablöschen. Weitergaren und durchrühren, bis der Fisch von alleine in kleine Stücke zerfällt oder sich leicht teilen lässt. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Senf würzen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen, dann Crème fraîche, grüne Zwiebelringe und Petersilie unterrühren.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 15 x 25 cm) mit reichlich Butter fetten. Mit 2 EL Semmelbröseln ausstreuen. Die Hälfte vom Kartoffelbrei auf dem Boden der Form verstreichen. Fischmasse daraufgeben und den restlichen Kartoffelbrei darüber verteilen, glatt streichen und einige Wellen eindrücken. Mit den übrigen Semmelbröseln bestreuen und mit der übrigen Butter in Flöckchen belegen. Den Auflauf im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. backen, bis er schön goldgelb gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und servieren. Am besten passt dazu ein Salat.