Rezept

Fischauflauf mit Gemüse

Ein Rezept von Fischauflauf mit Gemüse, am 20.05.2025

Zutaten

350 g	Brokkoli
½ Stange	Lauch
100 g	mittelalter Bergkäse
1 EL	Butter für die Form
	Salz
250 g	Schmand
2	Möhren
1	Knoblauchzehe
2 Stängel	Petersilie
600 g	Fischfilets (z. B. Barsch oder Seelachs)
	Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 35 g F, 34 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen und waschen. Den Brokkoli in kleine Röschen, die Möhren in 3-4 mm dicke Scheiben und den Lauch in Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Käse reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit der Butter einfetten. Die Fischfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Die Filets trocken tupfen, in die Form legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Gemüse über dem Fisch verteilen.

3. Den Schmand mit dem geriebenen Käse und der gehackten Petersilie vermischen und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Gleichmäßig auf dem Gemüse in der Form verteilen. Den Fischauflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis die Oberfläche schön braun geworden ist. Herausnehmen, auf Teller verteilen und servieren.