

Rezept

Fish Pie

Ein Rezept von Fish Pie, am 19.04.2025

Zutaten

500 g Kartoffeln	Salz
400 g frisches, festfleischiges weißes Fischfilet (je nach Angebot, z.B. Atlantik-Seelachs, Ostsee-Kabeljau oder Nordsee-Schellfisch)	100 g Räucherlachs
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Stange Lauch
375 ml Milch	1/2 TL Fenchelsamen (nach Belieben)
1 EL Mehl	2 EL Butter
Topf mit Deckel und Dämpfeinsatz	schwarzer Pfeffer
Butter für die Form	100 g Sahne
	Auflaufform (20 x 25 cm groß)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, große Knollen eventuell halbieren. Salzen und im Dämpfeinsatz über kochendem Wasser zugedeckt in ca. 20 Min. weich kochen (oder auf gewohnte Art in Salzwasser garen).
2. Inzwischen die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Gräten suchen und entfernen, das Filet in mundgerechte Würfel schneiden. Den Räucherlachs fein würfeln.
3. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in daumenbreite Stücke schneiden. Fenchelsamen, falls verwendet, im Mörser grob zerstoßen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken.
4. Die gegarten Kartoffeln abgießen und mit dem Kartoffelstampfer fein zu Brei stampfen. Diesen mit 1 EL Butter und 100 ml Milch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Backofen (außer bei Umluft) auf 200° vorheizen.
5. In einem Töpfchen die restliche Milch erhitzen, aber nicht aufkochen. In einem mittelgroßen Topf den übrigen EL Butter bei kleiner Hitze zerlassen. Das Mehl mit dem Schneebesen in die Butter rühren und in ca. 1 Min. goldgelb anschwitzen.
6. Die heiße Milch und die Sahne unter Rühren zum angeschwitzten Mehl geben und alles aufkochen, sodass eine sehr dicke Sauce entsteht. Diese bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen, salzen und pfeffern. Fischwürfel, Räucherlachs, Fenchelsamen, Lauch und Petersilie untermischen.

7. Die Auflaufform mit Butter einfetten und die Fischmischung hineingeben. Den Kartoffelbrei darauf verteilen und nach Belieben mithilfe einer Gabel verzieren. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte; Umluft 180°) ca. 30 Min. backen, bis der Kartoffelbrei oben goldbraun wird. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ca. 10 Min. ruhen lassen.