

## Rezept

# Gemüse-Fisch-Pie à l'indienne

Ein Rezept von Gemüse-Fisch-Pie à l'indienne, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>450 g</b> Blätterteig (aus dem Kühlregal; oder aufgetauter TK-Blätterteig)	<b>200 g</b> Blumenkohlrischen
<b>200 g</b> Kartoffeln	<b>150 g</b> Möhren
<b>1</b> Zwiebel	<b>100 g</b> Champignons
<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>30 g</b> Butterschmalz	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>100 g</b> Naturjoghurt	<b>100 g</b> TK-Erbsen
<b>1 EL</b> Garam Masala (indische Gewürzmischung)	<b>50 g</b> Sahne
<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma	<b>1 EL</b> Currypulver
Salz	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Butter für die Form	<b>400 g</b> Seelachs- oder Kabeljaufilet
<b>1</b> Eigelb	Mehl für die Arbeitsfläche
	<b>1 EL</b> Milch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Pie-Form (Ø 30 cm) | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 445 kcal

## Zubereitung

1. Die Pie-Form fetten. Den Blätterteig auf wenig Mehl zu zwei Kreisen von ca. 32 cm Ø ausrollen. Einen Kreis in die Form legen, den zweiten auf einen Bogen Backpapier geben.
2. Den Blumenkohl waschen und abtropfen lassen. Die Möhren schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und klein würfeln. Die Pilze mit feuchtem Küchenpapier abreiben und vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Ingwer mit dem Sparschäler schälen und fein reiben.
3. Den Blumenkohl in der Brühe ca. 5 Min. garen und mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig braten. Möhren und Kartoffeln dazugeben und ca. 9 Min. mitbraten. Pilze, die unaufgetauten Erbsen und den Blumenkohl kurz mitdünsten. Eventuell vorhandene Flüssigkeit verdampfen lassen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Joghurt, Sahne und die Gewürze verrühren, salzen. Den Fisch trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.
5. Die Gemüsemischung auf dem Teigboden verteilen und darauf die Fischstücke legen. Gewürz-Joghurt darübergeben. Die zweite Teigplatte auf das Gemüse legen, an den Rändern etwas andrücken. In der Mitte einen kleinen Kreis ausstechen und ein zusammengerolltes Stück Alufolie als Kamin hineinstecken, damit der Dampf entweichen kann.

6. Eigelb und Milch verquirlen und die Pie damit bestreichen. Im heißen Backofen (unten, Umluft 180°) in ca. 30 Min. goldgelb backen. Die Temperatur auf 200° Unterhitze einstellen und die Pie noch weitere 10 Min. garen, damit der Boden schön knusprig wird.