

Fischauflauf

Zutaten für 4 Personen:

-
- 350 g Staudensellerie
- 600 g Kartoffeln (festkochend)
- 150 g Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g Crème fraîche
- 1 TL Hummersuppenpaste
- 500 g Fischfilet
- 2 EL Mehl
- 4 EL Öl
- 1-2 TL Senfkörner
- einige Petersilie zweige zum Garnieren

KJ	Eiweiß	Fett	KH
1840	28	34	27

• Zubereitung von Fischauflauf

Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, vierteln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Viertel entkernen und in Spalten schneiden. Sellerie und Kartoffeln 10 Minuten in der Brühe dünsten. Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten und Lauchzwiebeln zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche und Suppenpaste aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Soße unter das Gemüse mischen. In eine flache Auflaufform (ca. 1,5 Liter Inhalt) füllen. Fisch abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Fischwürfel salzen, in Mehl wenden und im Öl kurz anbraten. Auf dem Gemüse verteilen und mit Senfkörnern bestreuen. Restliche Sauce darüber geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Pro Portion ca. 1840 KJ/ 440 kcal. E 28 g/ F 34 g/ KH 27 g.