

Fisch zu Tisch

Fischauflauf

Ahoi!



WEIDEMANN
Catering GmbH

Weidemann Catering GmbH –
Ein Unternehmen der Weidemann-Gruppe.
www.weidemann-gruppe.de

Saftiger Fischauflauf mit Kartoffelkruste

Zutaten für 10 Personen:

1500g Fischfilets (festfleischig z. B. Lachs, Zander), 40g Mehl, 200ml Weißwein, 200ml Sahne, 350g Erbsen, 350g Karotten, 1000g Kartoffeln (fest kochend), 100g Butter, etwas Zitronensaft, etwas Olivenöl, Fischpaste, Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

1. Den Fisch waschen, säubern, in mundgerechte Würfel schneiden und mit Zitronensaft säuern. Dann abtropfen lassen, mit Mehl bestäuben und portionsweise in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl rundherum anbraten.

Mit Weißwein ablöschen. Aufkochen lassen, die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und evtl. Fischpaste abschmecken. Erbsen und Karotten dazugeben und einige Minuten köcheln lassen bis der Fisch durchgegart ist und das Gemüse bissfest ist. Bei Bedarf nachwürzen.

2. Den Fisch und das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben.

3. Die frisch geraspelten Kartoffeln in einer Schüssel mit Butter oder Öl, Salz und Pfeffer gut vermischen. Dann gleichmäßig auf dem Fisch verteilen.

4. Auf der obersten Schiene in den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen schieben. 10-15 Min. backen bis die Kartoffeln durchgegart und oben braun und knusprig sind.