

Brokkoli-Fisch-Gratin mit Lauch und Thymian



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Krustenbrot	150 g
Butter	70 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Lauch	1 St.
Brokkoli	500 g
Gemüsebrühe	100 ml
Weizenmehl, Type 405	20 g
Schlagsahne	250 ml
Meersalz	
Senf	2 TL
Kabeljau-Rückenfilet	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, große Auflaufform, Sieb, SILVERCREST

Multizerkleinerer

1. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen. Das Krustenbrot in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in Stücke brechen und im Mixer oder Multizerkleinerer fein zerkrümeln. In einer kleinen Pfanne 40 g Butter schmelzen und mit Brotkrümeln, Thymian und Pfeffer mischen.
2. Lauch der Länge nach durchschneiden und waschen. Brokkoli waschen. Lauch in halbe Ringe schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf die übrigen 30 g Butter schmelzen, das Gemüse darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Brühe dazugeben. Das Gemüse bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 8 Min. dünsten. In einer kleinen Schüssel Mehl mit 3 EL kaltem Wasser glatt rühren.
3. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Kochsud auffangen. In einem Topf den aufgefangenen Sud mit der Sahne aufkochen. Angerührtes Mehl dazugeben und unter Rühren aufkochen. Sahnesauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.
4. Fischfilets mit Küchenpapier abtupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen. Filet in breite Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Fischstücke in eine flache Auflaufform (mind. 2 l Inhalt) verteilen und mit der Sauce beträufeln. Die Brotkrümel darauf verteilen. Die Form auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Auflauf etwa 15 Min. gratinieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Wer gern Safran mag, ersetzt den Senf in der Sauce durch 1 Döschen Safran.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g