



Rezepte > Mittagessen

Fischpie mit Erbsen und Blätterteighaube

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Dill, frisch	20 g
Schlagsahne	300 ml
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Blätterteig	1 St.

Zubereitung

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Dill fein hacken. In einem Topf Sahne mit Erbsen aufkochen. Dill zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Seelachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in eine Auflaufform geben und Sahnesauce darübergeben. Blätterteig über der Auflaufform ausrollen, Ränder andrücken und im Ofen ca. 20 Min. garen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	523 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	25 g