



Kartoffelauflauf mit Fischstäbchen

Zeit gesamt
1h



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	500 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Schlagsahne	400 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Fischstäbchen	500 g
Eier	4 St.
Gouda, gerieben	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform

1. Blattspinat zum Auftauen aus dem Tiefkühler nehmen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig dünsten. Sahne und Blattspinat zugeben und ca. 5 Min. erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Kartoffeln mit Spinat-Sahne-Sauce abwechselnd in einer Auflaufform verteilen. Mit einem Löffel 4 Mulden in die Oberfläche drücken und Kartoffel-Spinat-Auflauf im Ofen ca. 30 Min. backen.
4. Anschließend Auflaufform aus dem Ofen nehmen. Fischstäbchen auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 10–15 Min. garen. Jeweils 1 Ei in die Mulde des Auflaubs aufschlagen. Auflauf mit Gouda bestreuen, im Ofen erneut ca. 10 Min. backen.
5. Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Eiern aus dem Ofen nehmen. Mit Fischstäbchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	903 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	48 g