Porree-Apfel-Auflauf mit Seelachs



Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet	600 g
Lauch	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	3 St.
Zitronen	1 St.
Butter	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Majoran, getrocknet	
Apfelsaft	150 ml
Frischkäse, natur	100 g
Bacon	8 Scheiben
Gouda, jung am Stück	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Porree waschen, Wurzelende abschneiden und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Porree, Äpfel und Zwiebel ca. 3–4 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Majoran würzen, mit Apfelsaft ablöschen und ca. 3 Min. garen. Frischkäse zufügen, abschmecken und in eine gefettete Auflaufform geben.

3. Seelachs waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke teilen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit je einer Scheibe Bacon umwickeln.

4. Käse entrinden und reiben. Übrige Butter in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Fisch ca. 3–4 Min. von beiden Seiten anbraten. Anschließend auf das Gemüse setzen und mit Käse bestreuen. Im Backofen ca. 25 Min. überbacken. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und noch heiß servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Rosmarinkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	682 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	31 g