



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
