Seelachs mit Kürbishaube

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, mehligkochend	500 g
Butternut Kürbis	500 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	20 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schlagsahne	200 ml
Butter	2 EL
Milch	100 ml
Muskatnuss, gemahlen	
Eier	2 St.
Gouda, gerieben	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Kartoffelstampfer

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Kürbis schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und würfeln. Kartoffeln mit Kürbis in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.

2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Seelachs waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke teilen. Seelachs mit ca. 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Auflaufform geben und mit Sahne aufgießen.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln und Kürbis abgießen und im Topf zusammen mit Butter und Milch mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Dill würzen. Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Eigelb zusammen mit Gouda unter das Püree heben.

4. Kartoffel-Kürbis-Masse auf dem Seelachs verteilen und alles im Ofen ca. 20 Min. backen. Seelachs mit Kürbishaube aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	575 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g