



Fischpie mit Kartoffelkruste

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren 600 g

Kartoffeln, mehligkochend 800 g

Salz

Dill, frisch 15 g

Karotten 3 St.

Zwiebeln, gelb 1 St.

Olivenöl 4 EL

Erbsen, tiefgefroren 300 g

Weißwein, trocken 150 ml

Muskatnuss, gemahlen

Pfeffer, schwarz

Zubereitung

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.

2. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Karotten schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Seelachs waschen und trocken tupfen.

3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebel ca. 1 Min. anbraten. Karotten und Erbsen zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen lassen.

4. Kartoffeln abgießen und dabei 6 EL Kochwasser auffangen. Kartoffeln mit Kochwasser und 2 EL Olivenöl fein zerdrücken. Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Seelachs mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben. Gemüse zugeben, mit Dill bestreuen, Kartoffelpüree auf der Pie verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen. Pie vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt gut unser [Klassischer Gurkensalat](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	8 g