



Lachs-Garnelen-Pie

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	250 g
Garnelen roh, tiefgefroren	350 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Lauch	1 St.
Öl	2 EL
Dill, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Schlagsahne	400 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Butter	1 EL
Blätterteig	1 St.
Eier	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Tarteform, Sieb, Küchenkrepp

1. Lachs und Garnelen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 200 °C (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, Kochwasser dabei auffangen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Lauch längs halbieren, Wurzelende entfernen, in Scheiben schneiden und in einem Sieb waschen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Lauch darin ca. 5 Min. anbraten.
3. Lachs waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Garnelen waschen, trocken tupfen und schälen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Schüssel Kartoffeln, Zwiebel, Lauch, Lachs, Garnelen, Dill und Zitronenschale mit Schlagsahne und 100 ml Kartoffel-Kochwasser vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und 2 EL Zitronensaft würzen.
5. Tarteform mit Butter einfetten. Fisch-Lauch-Masse in die Form geben. Blätterteig über die Auflaufform legen, leicht am Rand festdrücken und überstehenden Teig abschneiden. Aus dem übrigen Teig nach Belieben Sterne ausstechen und auf dem Blätterteig verteilen. In einer Schüssel Ei verquirlen. Blätterteigdecke mit Ei bepinseln. Lachs-Garnelen-Pie im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	809 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	44 g