



Seelachs-Spinat-Auflauf mit Kartoffeln

Zeit gesamt
1h 5min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Blattspinat	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gouda, jung am Stück	100 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Schlagsahne	400 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Auflaufform, Monsieur Cuisine

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
2. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Käse in grobe Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
3. Seelachs waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel Seelachswürfel mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. In den Mixtopf Käse geben und 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern, umfüllen und zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters herunterschieben. Öl hinzufügen und 3 Min./Stufe 1/120 °C dünsten. Brühe und Sahne hinzufügen und weitere 3 Min./Stufe 1/100 °C garen. Spinat hinzufügen und 20 Sek./Stufe 3/Linkslauf vermengen.
5. Kartoffelscheiben in eine Auflaufform geben. Seelachswürfel darauf verteilen. Anschließend Spinatsauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Spinatsauce in die Auflaufform geben, Käse darauf verteilen und im Ofen ca. 45 Min. backen.

Guten Appetit!

Info: Man kann auch gefrorenen Spinat für dieses Rezept verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	503 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	23 g