

Fischaufauf mit Nudeln und Brokkoli

Auflauf / Gratin

Vorbereitungszeit: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten } 1½ Stunden

ZUTATEN / Portionen		4	6
Rotbarschfilet (auch Viktoria-Barsch)	g	600	900
Salz und Pfeffer			
Zitrone(n), den Saft	St.	1	2
Brokkoli	g	450	700
Bandnudeln, breit und kurz	g	320	500
Butter	EL	2	3
Mehl	EL	2	3
Knoblauchzehe fein gehackt	St	1	2
Milch	ml	300	450
Sahne	ml	100	150
Gemüsebrühe	ml	300	450
Currypulver	EL	1,5	2

VORBEREITEN:

1. Brokkoliröschen vom Strunk trennen. Die Röschenstile kreuzweise einschneiden. In stark gesalzenem Wasser 3-4 Minuten blanchieren. Beiseite stellen.
2. Nudeln in Salzwasser (Meerwassersalzgehalt) bissfest garen. Mit 3-4 EL Olivenöl gut vermischen. Beiseite stellen.
3. Knoblauch hacken.
4. Gemüsebrühe, Sahne und Milch mischen.

5. Zitrone auspressen. Saft in eine mittelgroße Schüssel geben und den Saft mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Backofen auf 200° Umluft oder 240° Unter- u. Oberhitze vorheizen.
7. Auflaufform ausgebuttert bereitstellen.

ZUBEREITUNG:

1. Für die Sauce Butter und Mehl in einem Topf anschwitzen. Brühe, Sahne und Milch angießen und die Sauce 15 Minuten köcheln lassen. Knoblauch zufügen. Mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken.
2. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Entgräten und in 3-4 cm breite Stücke schneiden. Danach zum Marinieren in den gewürzten Zitronensaft geben.
3. Nudeln und Brokkoli in die gefettete Auflaufform geben. Den Fisch ohne die Zitronenmarinade dazugeben. Alles gut mischen. Die Soße darüber gießen. Butter in Flöckchen darauf verteilen und die Form mit Alufolie bedecken.
4. Zugedeckt ca. 25 min. überbacken. Danach Folie entfernen und weitere 5 Minuten bräunen lassen.

Backofen	Leiste	Grad	Stunden	Minuten
Umluft	2. v. u.	200		25+5
Unter- u. Oberhitze	2. v. u.	240		25+5