

Fish Pie



Zutaten für vier Personen:

350 g Lachs (mit Haut gewogen)
250 g Kabeljau (TK)
6 größere Garnelen (TK)
1/2 Zitrone
2/3 EL frisch gehackte Petersilie
(ersatzweise getrocknete)
120 g geriebener Cheddar
2 EL Olivenöl
1 Ecke Butter
1 Lauch
1 kleine Karotte
1 Knoblauchzehe
125 g Baby-Spinat
150 ml Sahne
1 TL Gemüsebrühpulver
7 mittlere Kartoffeln
50-75 ml Sahne
Parmesan am Stück
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat
2-3 Eigelb (optional)

Kartoffelhaube:

1. Kartoffeln schälen, halbieren und dritteln. In Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen.
2. Abgießen, abdämpfen, mit Sahne begießen, mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat und geriebenem Parmesan würzen. Optional 2-3 Eigelb zugeben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Warm halten.

Füllung:

1. Beim Lachs Haut und braune Stellen wegschneiden. Kabeljau schonend auftauen. Sorgfältig entgräten und in Stückchen schneiden. In einer genügend großen feuerfesten

Form verteilen.

2. Garnelen schälen und entdarmen. Größere Garnelen dritteln und zum Fisch geben.
3. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Geraspelten Cheddar darüber streuen.
4. Lauch putzen, in Halbringe schneiden. Karotte schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
5. Lauch, Karotten und Knoblauch in Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne anschwitzen, Spinat zugeben und

zusammenfallen lassen.

6. Sahne mit Gemüsebrühpulver würzen und zugießen, kurz köcheln lassen und dann die Masse über Fisch, Garnelen und den Cheddar verteilen. Alles gut vermengen und gleichmäßig in der Form verteilen. Einen Deckel aus Kartoffelpüree aufstreichen, der Fisch soll bedeckt sein.
7. Backofen auf 200° vorheizen und die Pie ca. 30 min garen, bis die Kartoffelhaube etwas gebräunt ist.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Fisch, englisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.11.2024