



Fischpfanne „Flandrische Art“, mit Gemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der schnelle Fischauflauf, deftig, eben „Flandrisch“, mit Gemüse, Kartoffeln und natürlich Käse.

Zutaten

- Pro Person:
- 180 g fangfrisches Fischfilet wie:
- 50 g Rotbarschfilet
- 50 g Lachsfilet
- 50 g Kabeljaufilet
- 30 g Krabbenfleisch
- 50 - 70 g Kartoffeln
- Etwas junger Lauch, Möhren, Broccoli, Schalotten ,
- Butter, Sahne
- Etwas Reibkäse wie: mittelalter Holländer oder Gouda
- Salz und Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Fisch zunächst unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Salzen pfeffern und mit Zitrone säuern, in 3 cm große, gleichmäßige Würfel schneiden

Schritt3

(Denn nur gleichmäßig Geschnittenes, gart auch gleichmäßig)

Schritt4

Die Kartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden,

Schritt5

das Gemüse in nicht zu kleine rustikale Stücke oder Würfel,

Schritt6

den Broccoli in kleinen Röschen.

Schritt7

Der Ansatz:

Schritt8

Die gewürfelten Schalotten in Butter glasig anschwitzen und in eine Auflaufform geben, die Kartoffelscheiben darüber verteilen, ebenso

Schritt9

den Fisch und das Gemüse. Mit Salz, Pfeffer, etwas geriebener Muskatnuss und Knoblauchsatz würzen, alles mit flüssiger Sahne bedecken.

Schritt10

Für ca. 25 min. in den auf 180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt11

Dann den Backofen auf Oberhitze / Grillstäbe stellen und üppig mit Reibkäse bestreuen. Weitere 5-10 Minuten appetitlich bräunen.

Schritt12

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

In der Auflaufform servieren, dazu einen bunten Marktsalat mit einem Kartoffeldressing reichen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach, preiswert, regional, zünftig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fischpfanne-flandrische-art-mit-gemuese/>