



Hauptspeise

# Kabeljau-Reisauflauf

mit Buttergemüse

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 1.618 kcal pro Portion

••• Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche

🐟 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

500 g Skrei Kabeljau Rückenfilet

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 El Currypulver

150 g Basmatireis

300 ml Gemüsefond

500 g Buttergemüse, TK

2 Eier

150 ml Sahne

100 g Crème fraîche, Kräuter

100 g Geriebener Gratinkäse

30 g Mandeln, gehobelt

1 El Butter zum Braten

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Schalotte und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. In einem Topf etwas Butter erhitzen. Schalotte und Knoblauch leicht anschwitzen. Currypulver hinzugeben. Reis einrühren. Mit Gemüsefond ablöschen, aufkochen lassen und ca. 10 Min. leicht kochen. Hin und wieder umrühren.
- 2 Buttergemüse in einem kleinen Topf mit etwas Wasser 5 Min. leicht dünsten.
- 3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Buttergemüse und Reis in eine Auflaufform geben und vermengen. Eier, Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel verquirlen. Kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Über dem Reis verteilen. Geriebenen Käse gleichmäßig drüber verteilen. Reisauflauf im Ofen ca. 15 Min. backen.
- 4 Kabeljaufilet abwaschen, trocken tupfen und in kleine Medaillons schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl auf der Hautseite anbraten. Den Kabeljau wenden und Butter und Mandeln hinzugeben. 4 Minuten fertiggaren und dabei immer wieder mit einem Löffel die schaumige Butter über den Fisch geben.

5 Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	657kJ /158kcal	6.761kJ /1.618kcal
Fett	10g	96g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	41g
Kohlenhydrate	9g	87g
davon Zucker	2g	13g
Eiweiß	10g	101g
Salz	1g	6g