

Herzhafter Fisch-Pie mit Erbsenmash

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für die Füllung

400 g Lachsfilet
300 g Kabeljau, Seelachs oder Viktoriabarsch
600 ml Milch
3 Möhren
2 rote Zwiebeln
2 Selleriestangen
2 Esslöffel Mehl
1 Teelöffel Dijon-Senf
80 g Parmesan
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Für den Erbsendeckel

500 g TK-Erbesen
200 g mehligkochende Kartoffeln
1 Prise(n) Muskat
1 Bio-Zitrone
2 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Cocotte
Kartoffelstampfer

Du magst Bouillabaisse? Du wirst Fisch-Pie lieben! Anders als ein deftiger Guinness-Pie ist diese Variante mit einer hellen Sauce etwas leichter und schmeckt deshalb auch im Hochsommer noch sehr lecker. Das Erbsenpüree als Deckel bringt eine leicht süße Note und etwas Farbe auf deinen Teller. Einfach unwiderstehlich!

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Salzwasser aufkochen, dann ca. 15 Minuten kochen. TK-Erbesen in das Wasser geben und nach 2 Minuten Wasser abgießen. Zitrone abreiben. Schale, Muskat, Butter, Salz und Pfeffer in den Topf geben und mit dem Kartoffelstampfer alles zu einem Brei zerdrücken.

- 3 -

Fischfilets waschen und trocken tupfen. In Stücke schneiden. Milch in einen Topf geben, Fisch hineingeben und aufkochen. Ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, dann Fisch herausheben.

- 4 -

Möhren und Zwiebeln schälen. Zwiebeln und Sellerie fein hacken, Möhren grob schneiden. Im Bräter in Rapsöl ca. 5 Minuten andünsten. Mehl dazugeben und gut verrühren. Mit einer Schöpfkelle nach und nach heiße Milch dazugeben und sofort gründlich verrühren. Weißwein, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und verrühren. Zitrone auspressen, Saft dazugeben. Parmesan reiben und unterrühren.

Herzhafter Fisch-Pie mit Erbsenmash

- 5 -

Erbsenbrei auf der Fischfüllung verteilen. Im heißen Backofen ca. 45 Minuten backen. 10 Minuten ruhen lassen, dann servieren.