FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Grüner Heringsauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 6-8 Matjes-Doppelfilets
- 375ml Buttermilch
- 2 Gemüsezwiebeln
- 400g Pellkartoffeln
- 1 Bund Minze
- 400g frische grüne Erbsen
- 125ml Gemüsefond
- 1-2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Paniermehl
- 2-3 EL Röstzwiebelbutter (FP)

Zubereitung:

1) Matjesfilets waschen, trocknen und n Buttermilch ca. 20-30 Minuten ziehen lassen.
2) Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3) Erbsen verlesen, waschen und im Fond 3-4 Minuten blanchieren. Butter und Minze zugeben und pikant würzen.
4) Den Fisch aus der Buttermilch nehmen und abtupfen. Mit Kartoffelscheiben, Erbsen, Zwiebeln im Wechsel in einen gewässerten Römertopf schichten. Die letzte Schicht sollte aus Zwiebeln bestehen. In den Backofen geben und ca. 30-35 Minuten garen.
5) Den Topf öffnen. Das Paniermehl und die Röstzwiebelbutter auf dem Auflauf verteilen. Den Grill zuschalten und den Heringsauflauf 4-6 Minuten gratinieren. Anrichten und servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten, Pro Portion ca. 33 g E, 19 g F, 10 g KH, 413 kcal/1736 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team