

# Fisch-Auflauf - very british

**Für vier Personen**

**Auflauf:**

750 g Kartoffeln, mehlig	500 g Blattspinat	4 Eier
2 Zwiebeln	30 g Butter	250 g Crème-double
250 g Cheddarkäse	1 – 1,5 EL Senf, scharf	0,5 Zitrone, unbehandelt
500 g Seelachs	100 g geräuch. Makrelenfilet	80 ml Sahne
2 – 3 EL Olivenöl	2 EL Semmelbrösel	Pfeffer, Muskatnuss
Salz		

**Salat:**

1 Kopfsalat	4 EL Weißweinessig	1 – 2 TL Honig
1 – 2 TL Senf	1 Bund Kräuter, gemischt	8 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 220 bis 230 Grad vorheizen.

**Auflauf:**

Die Kartoffeln in Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen. Den Blattspinat in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. Die hart gekochten Eier pellen und vierteln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, mit Crème double aufgießen und kurz zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Den geriebenen Cheddarkäse und Senf einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Fischfilets abbrausen und in Streifen oder Stücke schneiden. Den geräucherten Fisch ebenfalls zerkleinern. Die ofenfesten Formen mit Butter ausfetten. Den Fisch mit Spinat und Eiern darin verteilen, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Soße darüber verteilen. Die Kartoffeln abgießen und mit Sahne und Olivenöl zu Püree zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Das Kartoffelpüree auf die übrigen Zutaten geben und glatt streichen. Mit Semmelbröseln bestreuen und für etwa 20 bis 25 Minuten in den Backofen geben.

**Salat:**

Den Kopfsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette den Essig mit Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fein gehackte Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, untermischen. Unter Rühren das Öl einfließen lassen. Das Dressing über den Salat geben, vorsichtig mit der in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebel vermengen und separat zum Fischauflauf servieren.

Horst Lichter am 01. Juni 2012