

Hoki - Auflauf mit Spinat und Kartoffeln

Zutaten für 1 Portion

150 gr TK-Hokifilet
100 gr TK-Blattspinat
1 EL Zwiebelwürfel
1 EL Knoblauchwürfel
4 ca. 200 gr Kartoffeln, klein
Salz, weißer Pfeffer
50 ml Kondensmilch, 7,5 %
1 EL Käseraspel zum Überbacken (z.B. Gouda Käse)

Zubereitung

Hokifilet und Spinat auftauen lassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit 2 - 3 EL Wasser glasig dünsten. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, zu den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln geben, salzen, pfeffern.

Hokifilet würzen. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad), Gas: Stufe 3 vorheizen. Die Hälfte der Kartoffelscheiben schuppenförmig in die Form legen. Erst Spinat, dann Fischfilet und restliche Kartoffeln einschichten. Mit Kondensmilch begießen.

Auflauf im Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit Käse darüber streuen.

Schwierigkeitsgrad: gelingt leicht

Zeitaufwand: bis 40 Min.