

Fischstäbchen-Auflauf mit Reis und Gemüse

Für 4-6 Portionen

500 g Fischstäbchen	200 g Reis	250 g gem. Gemüse
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	200 ml Sahne
150 ml Gemüsebrühe	100g gerieb. Käse	1 EL Butter
Salz, Pfeffer	1 TL Paprika	2 EL Öl

Koche den Reis nach Packungsanweisung in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser und stelle ihn beiseite.

Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebel und den Knoblauch darin an, bis sie weich und goldbraun sind. Füge dann das Gemüse hinzu und brate es für etwa 5 Minuten, bis es leicht gebräunt ist.

Gib die Sahne und die Gemüsebrühe in die Pfanne mit dem Gemüse. Rühre alles gut um und lasse die Mischung für 5 Minuten köcheln, bis sie leicht eingedickt ist. Würze mit Salz, Pfeffer und Paprika nach Geschmack.

Fette eine Auflaufform mit etwas Butter ein. Verteile den gekochten Reis gleichmäßig am Boden der Form.

Gib das Gemüse und die Sahnesoße gleichmäßig über den Reis und verteile alles gut.

Lege die Fischstäbchen auf die Gemüseschicht, sodass sie gleichmäßig verteilt sind.

Heize den Ofen auf 180°C vor (Ober-/Unterhitze). Backe den Auflauf für etwa 20-25 Minuten, bis die Fischstäbchen knusprig und goldbraun sind und die Sauce schön blubbert. Streue den geriebenen Käse über den Auflauf und backe ihn weitere 5 Minuten, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.

Serviere den Auflauf direkt aus der Form. Er ist besonders lecker, wenn er noch warm ist und die Kombination aus knusprigen Fischstäbchen, cremigem Reis und Gemüse gut zusammenkommt.

NN am 28. August 2026