

# Fischstäbchen-Auflauf, Brokkoli, Blumenkohl, Reis

## Für 4 Portionen

300 g Reis	Salz, Pfeffer	300 g TK-Brokkoli
300 g TK-Blumenkohl	1 EL Butter	1 EL Weizenmehl, 405
250 ml Vollmilch	200 g Schlagsahne	1 TL Senf
12 TK-Fischstäbchen	200 g gerieb. Käse	

Tiefgefrorenen Brokkoli und Blumenkohl in Salzwasser 5 Minuten sprudelnd kochen. Dann in der Spüle über einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach Milch und Sahne unter Rühren dazugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auaufform (38 x 26 cm) mit etwas Butter einfetten. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gekochten Reis in die Auaufform geben. Das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und mit der Soße übergießen. Die tiefgekühlten Fischstäbchen auf das Gemüse legen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Im Backofen 25-30 Minuten backen, bis die Fischstäbchen knusprig und der Käse goldbraun ist.

NN am 11. Juni 2025