

# Broccoli Auflauf & Spaghetti mit Fenchel und Fisch

## Zutaten

### Zutaten für den Broccoli Auflauf mit Hackfleisch oder Sojaschnitzel

300g Hackfleisch/ Sojaschnitzel,  
500g Broccoli,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Zwiebel,  
4 Eier,  
1 Becher Schlagsahne,  
1 Becher Sauerrahm,  
200g kräftigen Käse gerieben,  
Salz, Pfeffer

### Zutaten für die Spaghetti mit Fenchel und Fisch

2 Fenchel,  
1 Zwiebeln,  
1 Knoblauchzehe,  
1 Dose stückige Tomaten, 200g Fisch (Seelachs, Rotbarsch...),  
Pfeffer, 400g Spaghetti, 1 EL Olivenöl,  
1 EL Zucker,  
100ml Weißwein,  
Petersilie, Salz und wer mag 1 TL Orangenöl

## Zubereitung

### Zubereitung des Broccoli Auflauf

Das Hackfleisch/Sojaschnitzel (die nach Packungsanleitung zubereitet sind) würzen und anbraten, kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mit anbraten. Den Broccoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und kleinschneiden und beides ins Salzwasser bissfest kochen (ca. 5 Minuten). In eine gefettete Auflaufform das Hackfleisch/Sojaschnitzel und den Broccoli einschichten. Käse untermischen. Die Sahne mit dem Sauerrahm, den Eiern und den Gewürzen herzhaft abschmecken und darüber gießen.

Bei 200°C /180°C Umluft ca. 40 Minuten überbacken. Die ersten 20 Minuten sollte der Auflauf abgedeckt sein.

### Zubereitung der Spaghetti mit Fenchel und Fisch

Fenchel putzen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser blanchieren. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Fisch waschen, klein schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit, Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch dazu geben und anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten. Die Tomaten dazugeben und kochen, bis der Fenchel bissfest ist. Die Spaghetti mit der Soße vermengen. Zum Schluss den Fisch vorsichtig darin verteilen und mit der kleingeschnittenen Petersilie bestreuen.