

# Fischstäbchen-Auflauf

Der Fischstäbchen-Auflauf mit Gnocchi ist ein einfaches und schnelles Gericht aus dem Backofen. Das schmackhafte Rezept ist bei der ganzen Familie sehr beliebt.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Koch/Backzeit:** 45 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

400 g	<a href="#">Gnocchi</a> (aus dem Kühlregal)
200 g	<a href="#">Spinat</a> (TK)
1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a> (mittelgroße)
2 Stk.	<a href="#">Knoblauchzehe</a>
300 ml	<a href="#">Schlagobers</a>
1 Prise	Muskatnuss (gemahlen)
	Salz & Pfeffer
100 g	<a href="#">Käse</a> (Gouda, Emmentaler, etc.)
10 Stk.	Fischstäbchen
	Schnittlauch

## Zubereitung

1. Für den einfachen **Fischstäbchen-Auflauf** den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Gnocchi in eine Auflaufform geben. Den aufgetauten Spinat auf den Gnocchi verteilen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und darüberstreuen. Das Schlagobers gleichmäßig über die Zutaten gießen und kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Den geriebenen [Käse](#) darüber streuen und abschließend die Fischstäbchen gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen.
2. Den Fischstäbchen-Auflauf im vorgeheizten Ofen etwa 40–45 Minuten backen, bis die Fischstäbchen goldbraun und knusprig sind.



[hier bestellen](#)

Unsere Empfehlung  
Auflaufform-Set aus Keramik  
rechteckig  
Backform, Lasagneform



## Tipp

Zum Fischstäbchen-Auflauf einen knackigen, grünen Kopfsalat reichen.