



Fischauflauf mit Zitronensauce

Zeit gesamt
1h 5min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Butter	1 EL
Weizenmehl, Type 405	40 g
Milch	350 ml
Gemüsebrühe	350 ml
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Brokkoli	1 St.
Toastbrot	2 Scheiben
Parmesan, gerieben	100 g
Ciabatta-Brot	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, feine Reibe

1. Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Zitrone heiß abspülen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und eine halbe Frucht auspressen, Rest in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, dabei gut rühren. Mit Zitronenschale würzen und ca. 5 Min. bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft abschmecken.
3. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brokkoli waschen und in ca. 2 cm große Röschen schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Fisch mit Gemüse in eine gefettete Auflaufform schichten, Zitronensauce und Zitronenscheiben darüber verteilen. Toastbrot sehr fein hacken und mit Parmesan darüberstreuen. Auflauf im Backofen ca. 35 Min. knusprig backen. Ciabatta die letzten ca. 10 Min. mit aufbacken und in Scheiben zum Auflauf servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 545 kcal

Kohlenhydrate 56 g

Eiweiß 46 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 15 g
