



# Kabeljau-Kartoffel-Auflauf

Zeit gesamt  
🕒 1h

Zubereitungszeit  
🍲 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Schwierig



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Kabeljau-Rückenfilet     | 700 g  |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 800 g  |
| Zwiebeln, gelb           | 2 St.  |
| Knoblauchzehen           | 1 St.  |
| Butter                   | 30 g   |
| Weizenmehl, Type 405     | 30 g   |
| Milch                    | 300 ml |
| Gemüsebrühe              | 200 ml |
| Zitronen                 | 1 St.  |
| Pfeffer, schwarz         |        |
| Paprika, rot             | 1 St.  |
| Olivens, grün            | 50 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Auflaufform, Sieb

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kabeljau waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln im leicht kochenden Salzwasser ca. 6–7 Min. vorgaren. Anschließend abgießen und gründlich abtropfen lassen.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3–4 Min. glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz unter Rühren anschwitzen. Unter Rühren mit Milch ablöschen und Brühe angießen. Die Bechamelsauce anschließend ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
3. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mittlerweile Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Oliven in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in dünne Ringe schneiden.
4. Kabeljau in mundgerechte Stücke teilen und kräftig salzen. Die Hälfte der Bechamelsauce in einer Auflaufform verteilen, Kabeljau und Kartoffeln daraufgeben und übrige Sauce darüber verteilen. Mit Paprika und Oliven bestreuen und im Backofen ca. 30 Min. überbacken. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

# Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 499 kcal |
| Kohlenhydrate  | 56 g     |
| Eiweiß         | 40 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 12 g     |