

## Kabeljaugratin

Zeit gesamt 50min



Zubereitungszeit 30min





## Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Butter	6 EL
Weizenmehl, Type 405	3 EL
Milch	300 ml
Schlagsahne	150 g
Senf	4 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahle	en
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	20 g
Paniermehl	40 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, kleine Auflaufform, Sieb

- 1. Kabeljau über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2. In einem Topf 3 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Mehl zufügen und unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Milch ablöschen, dabei gut rühren. Sahne zufügen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. unter Rühren köcheln, bis die Sauce eindickt.
- 3. Kabeljau waschen, trocken tupfen und evtl. in kleinere Stücke schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und auspressen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Paniermehl mit Dill und Zitronenschale mischen.
- 4. Die Hälfte der Sauce in eine Auflaufform geben. Fischstücke darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen. Übrige Sauce darüber verteilen. Mit Paniermehl-Gemisch bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen daraufsetzen und Gratin im vorgeheizten Backofen bei ca. 25–30 Min. backen. Vorsichtig aus dem Ofen nehmen und direkt servieren.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Dazu passen Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g