

Fisch-Auflauf mit Senf-Soße

Für 2 Personen:

400 g Kartoffeln festk.	2 EL Rapsöl	2 m.-große Möhren
1 Stange Lauch	1/4 L Brühe	400 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft	Fett	Salz, Pfeffer
25 g Butter	1/4 L Milch	100 g Schlagsahne
2 EL Senf	Zucker	

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Diese dann im Öl anbraten (25 Minuten). Möhren und Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Möhren in der Brühe 5 Minuten dünsten, dann Lauch für ca. 5 Minuten mitgaren.

Anschliessend aus der Brühe heben. Die Brühe wird für die Soße gebraucht.

Fisch waschen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Kurz ziehen lassen.

Gebratene Kartoffeln, Fisch und Gemüse in eine Auflaufform geben.

Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Fett und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Diese mit Sahne, Brühe und Milch ablöschen. Soße mit Salz, Pfeffer, Senf und Zucker abschmecken und über die übrigen Zutaten gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-HERd: 200° / Umluft: 175° / Gas: Stufe 3) 25 Minuten goldgelb backen.

NN am 21. Dezember 2024