



Kabeljau mit Wurzelgemüsegratin

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schlagsahne	400 ml
Milch	300 ml
Eier	2 St.
Parmesan, gerieben	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, festkochend	500 g
Karotten	4 St.
Pastinaken	4 St.
Buschbohnen	600 g
Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Öl	2 EL
Butter	2 EL
Senf	1 EL
Speisestärke	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, große Auflaufform, Sieb

1. Kabeljau am Besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel 200 ml Sahne, Milch mit 2 Eiern und Parmesan verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln, Pastinaken und Karotten gründlich waschen, nach Belieben schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Gemüse vermischen und in die Auflaufform geben, Sauce darüber geben und im Ofen ca. 45 Min. backen.
2. Bohnen waschen und Enden entfernen. In einem Topf 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Kabeljau waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und darin je nach Dicke rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Temperatur etwas reduzieren, 1 EL Butter zugeben und Kabeljau ca. 4–5 Min. fertig garen.
4. Für die Sauce heißen Kabeljau aus der Pfanne nehmen. 200 ml Sahne in die Pfanne gießen und kurz aufkochen. Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel 1 TL Stärke mit 2 EL Wasser verrühren und in die Sauce einrühren, kurz aufkochen lassen. Eine zweite Pfanne mit 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen. Bohnen darin ca. 2 Min. schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Wurzelgemüsegratin aus dem Ofen nehmen. Mit Kabeljau, Bohnen Gemüse und Senf-Sahne Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Bratensatz in der Pfanne auch mit etwas Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und anschließend mit Sahne auffüllen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	819 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	33 g