



Kabeljaugratin

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



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	
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