

Kabeljau in Champignon-Sahne-Sauce

Zutaten | 4 Portionen

4 (ca. 600 g)	Kabeljaufilets
250 ml	Brühe
1	Lorbeerblatt
600 g	Champignons
3 EL	Butter
3 EL	Mehl
150 ml	Schlagsahne
1 Spritzer	Zitronensaft
	weißer Pfeffer
	Petersilie für die Dekoration

Zubereitungszeit: 30 Min. Backzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Kabeljaufilets jeweils in zwei längliche Stücke schneiden, aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken.
- Die Brühe mit einem Lorbeerblatt aufkochen und die Temperatur herunter drehen. Die Fischröllchen in die Brühe geben und ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Sie sollten nicht kochen. Anschließend die Fischröllchen heraus nehmen, die Holzstäbchen entfernen und die Röllchen in eine Auflaufform legen.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Butter in einer Pfanne zerlassen und die Champignonscheiben goldbraun anbraten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend mit Mehl überstäuben und die Sahne sowie die restliche Fisch-Brühe einrühren und aufkochen lassen.
- Die Sauce mit Zitronensaft und weißer Pfeffer abschmecken, auf dem Fisch verteilen und alles im Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Min. überbacken. Vor dem Servieren den Fischgratin mit frischer Petersilie bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
104 kcal	6,2g	4 g	8,2 g	22,9 mg