

Kabeljau in Senfsoße aus dem Backofen

Für 4-6 Portionen

4-6 Kabeljau-Filets	40 g Butter	40 g Mehl
200 ml Milch	200 ml Schlagsahne	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Senf	2 TL Dill	$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer
1 Prise Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Zitronensaft

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Die Auflaufform mit Butter einfetten und die Kabeljaufilets nebeneinander hineinlegen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und dann unter ständigem Rühren löffelweise das Mehl hinzugeben, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

Weiter rühren und dabei die Sahne und die Milch dazugeben.

Jetzt den Senf und den Dill in die Soße geben.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Weiter rühren und die Soße mindestens 10 Minuten lang auf geringer Hitze köcheln lassen.

Dabei öfters umrühren, damit die Soße nicht anbrennt.

Die Senfsoße dann in die Auflaufform zu den Kabeljaufilets geben.

Im vorgeheizten Backofen auf mittleren Einschub 20 Minuten lang garen. (Kerntemperatur 58 Grad) Die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Dann die Kabeljaufilets mit der Senfsoße auf Tellern verteilen und mit einer Beilage nach Wahl sofort servieren.

Hierzu passt Reis, Kartoffelpüree oder auch Salzkartoffeln.

NN am 07. Juli 2025