

Rezept

# Kabeljau-Topf mit Lauchgemüse

Ein Rezept von Kabeljau-Topf mit Lauchgemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Lauch	<b>2</b> mehlig kochende Kartoffeln (00 g)
<b>2</b> Äpfel	<b>1 EL</b> Apfelessig
<b>300 g</b> Kabeljaufilet	Jodsalz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>1 TL</b> Kapern	<b>1/2 Bund</b> Dill
<b>100 ml</b> Apfelsaft	<b>200 g</b> Magerquark

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN (1 AUFLAUFORM 1,5 l INHALT) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min  
Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen vorheizen. Den Lauch putzen, dabei das dunkle Grün entfernen. Die Stangen längs aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Spalten schneiden. Mit Essig beträufeln.
3. Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Lauch, Kartoffeln, Äpfel und Kapern in die Form geben, Fisch darauf legen.
4. Den Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit Apfelsaft und Quark verrühren. Die Quarkcreme über den Fisch gießen. Den Auflauf im Backofen bei 180° (Mitte, Umluft 160°) ca. 45 Min. garen.