

Rezept

Kabeljau-Topf mit Lauchgemüse

Ein Rezept von Kabeljau-Topf mit Lauchgemüse, am 27.04.2024

Zutaten

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