

**Rainer Klutsch  
Kabeljau in Senfsauce mit Chinakohl****Donnerstag, 10. November 2022  
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Leichte Küche, Schnelle Küche

**Zutaten:****Für die Senfsauce**

½ Bund Dill  
2 EL Butter  
2 EL Mehl (ersatzweise Maisstärke)  
350 ml Milch  
3 EL Senf, mittelscharf  
1 EL körniger Senf  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Für den Kabeljau:**

600 g Bio-Kabeljaufilet  
1 Bio-Zitrone  
1 TL Butter zum Ausfetten  
etwas Salz  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
1 Prise Cayennepfeffer

**Für den Chinakohl:**

1 Chinakohl, mittelgroß  
1 Zwiebel  
2 EL Speiseöl  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Korianderkörner  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Für die Sauce Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
2. Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl zugeben und unter Rühren hellgelb anschwitzen. Dann die Milch angießen und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 3 Minuten köcheln lassen.
3. Senf und Dill unter die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Fischfilet kalt abbrausen und anschließend mit Küchenpapier trockentupfen, in Portionsgrößen schneiden.
6. Von der Zitrone den Saft auspressen und die Fischfilets damit beträufeln.
7. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Fischfilets einlegen, leicht salzen und mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen. Die Sauce über die Filets gießen.
8. Nun die Form auf die mittlere Schiene des heißen Backofens schieben und den Fisch ca. 15 Minuten garen.
9. In der Zwischenzeit den Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
10. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
11. In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebel zugeben und anschwitzen. Chinakohlstreifen zugeben und darin goldbraun braten.
12. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein schroten und zum Kohl geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Den Fisch in der Senf-Sauce aus dem Ofen nehmen und mit dem Kohlgemüse auf den Teller geben.

Pro Portion: 380 kcal/ 1580 kJ  
10 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 24 g Fett