

Kabeljau-Ofenschlupfer

Zutaten (4 Portionen):

600 g Kabeljau Filet
1 bis 2 EL Zitronensaft
Kräutersalz
2 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
150 g Kochschinken
1 Packung TK-Blattspinat, 450 g
2 EL Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
1-2 Prisen Muskat, gemahlen
200 ml Milch
1 Becher Schmand, 200 g
4 Eier
60 g geriebener Käse

Zubereitung:

- Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, mit dem Schinken fein würfeln und mit Spinat in erhitztem Öl andünsten.
- Spinatmischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Kabeljaufilet und Brötchen in eine Auflaufform schichten.
- Milch, Schmand und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Guss über dem Auflauf verteilen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 160 Grad) circa 30 bis 40 Minuten goldbraun überbacken.

Nährwerte:
Pro Portion:
567 kcal
21 g Kohlenhydrate
49 g Eiweiß
32 g Fett