



## Überbackener Fisch in Joghurtsauce (für 10 Portionen)

### **Zutaten:**

60 g	Butter
80 g	Mehl
500 ml	Sahne
300 ml	Naturjoghurt
1.250 g	Seelachsfilet (oder Kabeljau, Rotbarsch..)
	Dill, Petersilie und Schnittlauch
	Salz und Pfeffer
	Gemüsebrühe

### **Zubereitung:**

1. Fisch nach der 3-S-Regel vorbereiten.
2. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, vom Herd nehmen, Sahne und Joghurt unterrühren und abschmecken.
3. Kräuter in die Sauce rühren und den Fisch in eine gefettete Auflaufform legen.
4. Den Fisch mit der Sauce übergießen und mit Butterflöckchen belegen.
5. Bei 200 Grad ca. 45 Minuten überbacken.
6. Am besten passen dazu Salzkartoffeln und Salat/Rohkost