

Seelachsgratin mit Frühlingszwiebeln

	Zutaten	Zubereitung
	750 g Seelachsfilet Saft einer Zitrone Salz, Pfeffer	abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und 20 Min. ziehen lassen, salzen und pfeffern
	2 EL Butter 2 EL Weizenvollkornmehl	Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen, unter Rühren goldgelb anschwitzen
	½ l Milch	unter ständigem Rühren zugeben
	200 g Kräuterfrischkäse 2 EL Dill	zugeben, abschmecken
	2 Bund Frühlingszwiebeln	putzen, waschen, in etwa 5 cm lange Stücke schneiden
	Eine Auflaufform ausfetten, die Hälfte des Fisches in die Form geben, Frühlingszwiebeln darauf verteilen, restlichen Fisch darauf geben, die Käsesauce darauf verteilen und bei 180°C ca. 30-40 Min. garen	
		
		
		