

# KOCH BIBLIOTHEK

---

## Schleswig - Holstein

Im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG, Tel. 0171-9073606

Immer am Dienstag ab 10.00 Uhr, oder nach Vereinbarung

[www.kochbuchbibliothek-sh.de](http://www.kochbuchbibliothek-sh.de)

### *Hauptgang für Weihnachten*

### *Holsteiner Fischtopf*

**Zutaten:** 1 Kilo Dorsch direkt vom Kutter, alternativ TK-Kabeljau, 6 Bio Tomaten, 2 Zwiebeln, 1 Bio Zitrone, 2 Teelöffel Tomatenmark, 2 Esslöffel Butter, 2 Esslöffel Mehl, Apfelsaft, 1 säuerlichen, festen Apfel, 2 Möhren

- Möhren und Äpfel schälen, in dünnere Scheiben (hobeln) schneiden
- Fisch portionieren (je ca. 250 g), salzen und in eine Auflaufform geben
- Tomaten vierteln, Zwiebeln in Scheiben schneiden, Zitrone auspressen
- Alles zusammen mit 1 – 1 1/2 Tassen Wasser in die Auflaufform geben
- Backofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform mit geschlossenem Deckel in den heißen Ofen schieben und ca. 20 - 25 Minuten garen
- Den Sud durch ein Küchensieb abgießen und auffangen
- Möhren-, und Apfelscheiben können wieder in die Auflaufform gegeben werden
- Fisch in der Auflaufform warm stellen
- Butter in einem kleinen Topf zerlassen und mit Mehl eine Mehlschwitze erstellen
- Dann mit dem aufgefangenen Sud und Apfelsaft (nach Geschmack) ablöschen, mit Salz abschmecken
- Fisch in der Auflaufform servieren, die Apfelsoße in einer Soßenschüssel dazustellen

Dazu passen sehr gut kleine ungeschälte Kartoffeln und ein grüner Salat