Schlemmer-Fischfilet à la bordelaise

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Alaska-Seelachs-Filet
- 150 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Zehe Knoblauch
- 1 Scheibe trockenes Weißbrot
- frische Kräuter
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Kräuter - zum Beispiel Dill, Petersilie oder Estragon - waschen, trocknen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und ganz fein schneiden. Das Brot reiben.

Butter und Olivenöl in einem Topf erwärmen und aufschäumen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Brotbrösel hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Die portionierten Fischfilets hineinlegen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 10 Minuten garen. Dann die Panade über den Fisch geben und bei Oberhitze 5 Minuten überbacken, bis die Panade knusprig ist.

Sendung/Quelle: Markt
Sendetermin: 21.11.2022
Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen