

Schlemmerfilet Bordelaise mit Püree und Buttermöhrrchen

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 4 dicke (à 150 g) Fischfilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Schalotten
- 100 g weiche Butter
- 25 g Panko
- oder: Semmelbrösel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Zweige Liebstöckel
- 1 Bund Dill
- 50 g Parmesan

Ofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kräuter säubern und festere Stiele entfernen, etwas vom Dill für die Garnitur beiseitelegen. Schalotten und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Den Käse in Stücke teilen.

Die vorbereiteten Zutaten mit den Panko- oder Semmelbröseln in einem Blitzhacker oder Mixer zerkleinern. Die Masse mit Butter vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb würzen. Die Masse zwischen Backpapier legen und fingerdick ausrollen. Danach kurz kaltstellen.

Fischfilets (z.B. Seelachs, Kabeljau, Skrei) waschen, trocknen und gegebenenfalls die Gräten entfernen. Die Filetstücke etwas salzen und pfeffern und in eine feuerfeste Auflaufform geben. Die Filets sollten möglichst die Auflaufform bis zu den Rändern ausfüllen. Die Oberfläche der Filets vollständig mit der Kräutermasse belegen. Etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis die Oberfläche schön braun ist.

Zutaten für das Möhrengemüse:

- 500 g bunte Möhren
- 2 EL Butter
- 2 Handvoll gehobelte Mandeln
- oder: Mandelstifte
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Möhren schälen und in formschöne Stücke schneiden. 2-3 Minuten in Salzwasser bissfest blanchieren, dann abtropfen lassen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Hitze reduzieren, 1 Stück Butter hinzufügen und schmelzen. Die Möhren dazugeben und wieder erwärmen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Möhren damit bestreuen.

Zutaten für das Kartoffelpüree:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 100 g Butter
- 50 ml Milch
- oder: Sahne
- 1 Prise Muskat
- Salz

· Pfeffer

Kartoffeln schälen, halbieren und in kaltem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 15 Minuten weich kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und erhitzen. So kann die restliche Feuchtigkeit aus den Kartoffeln verdampfen. Anschließend durch eine Presse drücken oder zerstampfen. Nach und nach Butterflocken und Milch oder Sahne unterrühren, bis eine cremige und lockere Konsistenz entsteht. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Schmeckt. Immer.

Sendetermin: 06.01.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

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