Überbackenes Fischfilet Bordelaise Art

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Seelachsfilet
- ½ Zwiebel
- 60 g Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 5 EL Olivenöl
- 30 g Semmelbrösel
- ½ Zitrone
- 1 EL Kräuter (nach Belieben, frisch oder getrocknet)
- Salz

Arbeitszeit:	ca. 20 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 40 Minuten

So machst du Überbackenes Fischfilet nach Bordelaise Art selber

1. Heize den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vor.
2. Streiche eine kleine Auflaufform mit 2 Esslöffeln Olivenöl aus und lege die Fischfilets hinein - salze sie leicht von beiden Seiten und beträufele sie mit dem Saft einer halben Zitrone.
3. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre und schneide sie in sehr kleine Würfel.
4. Erhitze das restliche Öl in einer kleinen Pfanne und dünste die Zwiebel-, Knoblauch- und Möhrenwürfel darin bei schwacher Hitze für 5 Minuten an. Schalte die Hitze ab.
5. Rühre dann zuerst den Senf und schließlich die Semmelbrösel und Kräuter unter. Schmecke die Mischung mit Salz ab. Ist sie zu trocken, so ergänze noch etwas Olivenöl.
6. Verteile die Panademischung auf dem Fischfilet.
7. Backe das Fischfilet dann für ca. 25 Minuten im unteren Drittel deines Backofens. Serviere es mit einer Scheibe Zitrone und, wenn vorhanden, frischer Petersilie.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.