

## Überbackenes Fischfilet Bordelaise Art



*kleinkindtauglich*

### Zutaten für 4 kleine Stücke:

- 400 g Seelachsfilet
- ½ Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Senf
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Semmelbrösel
- beliebige getrocknete oder frisch gehackte Kräuter
- Salz, Zitrone

**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. Beträufele eine kleine Auflaufform mit Öl und lege das Fischfilet hinein - salze es leicht von beiden Seiten.
3. Schäle die Zwiebel, den Knoblauch und die Möhre und schneide sie in sehr kleine Würfel.
4. Erhitze das Öl in einer kleinen Pfanne und dünste die Zwiebel-, Knoblauch- und Möhrenwürfel darin bei schwacher Hitze für 5 Minute an. Schalte die Hitze ab.
5. Rühre dann zuerst den Senf und schließlich die Semmelbrösel und Kräuter unter. Füge

einen Teelöffel Zitronensaft hinzu und schmecke die Mischung mit Salz ab. Ist sie zu trocken, so ergänze noch etwas Olivenöl.

6. Verteile die Panademischung auf dem Fischfilet und gieße einen kleinen Schluck Wasser in die Form.

7. Backe das Fischfilet dann für ca. 20 Minuten. Serviere es mit einer Scheibe Zitrone und, wenn vorhanden, frischer Petersilie.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

