

Seelachs-Filet à la Bordelaise

Für 4 Personen:

4 Scheiben Toastbrot	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 Bio-Zitrone	6 EL Butter
Butter	1 TL flüssigen Honig	Salz, Pfeffer
Edelsüßpaprika	4 Seelachsfilets (à 200 g)	2 Eiweiß (M)

Toast im Universalzerkleinerer oder mit den Händen fein zermahlen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Fähenchen abzupfen und fein schneiden.

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben.

Zitrone auspressen.

6 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Toast darin unter Wenden goldbraun braten.

Honig, 5 EL Zitronensaft und Kräuter zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, etwas abkühlen lassen.

Den Backofen vorheizen (E-Herd: 225°C/Umluft: 200°C/Gas: s.

Hersteller). Eine Auflaufform (18x28 cm) fetten. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und nebeneinander in die Auflaufform legen.

Mit Zitronenschale bestreuen und mit Salz würzen. Eiweiß steif schlagen, mit der Brotmasse mischen und auf dem Fisch verteilen. Im heißen Ofen 25 Minuten backen.

Dazu schmeckt Reis.

NN am 21. Dezember 2024