

# Schlemmerfilet Bordelaise selbst machen

## Für 4 Personen:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Salz
Pfeffer	50 g Zucker	5 EL Weißweinessig
1 EL Stärke	250 ml Wasser	1 EL mittelscharfer Senf
1 Ei	200 ml Rapsöl	1-2 EL Zitronensaft
0.5 Bund Kräuter	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
150 g Panko	1 EL körniger Senf	100 g weiche Butter
Salz und Pfeffer	800 g Kabeljaufilet ohne Haut	200 g Kirschtomaten
300 g gemischter Salat	1 Gurke	

Zwei Tage vorher für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte sehr fein würfeln und den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Salz, etwas Pfeffer, Zucker und Essig verrühren. Mischung in ein Schraubglas füllen und 48 Stunden ziehen lassen.

Am Tag der Zubereitung Stärke mit Wasser verquirlen und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit etwas Butter einfetten.

Für das Schlemmerfilet Kräuter waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen fein hacken. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Panko, Kräuter, Zitronenabrieb, 1-2 EL Zitronensaft, Knoblauch und Senf mit der Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kabeljaufilet in 4 gleich große Stücke schneiden. In die vorbereitete Auflaufform legen und Buttermischung gleichmäßig auf den Filets verstreichen. Im heißen Ofen 15 Minuten garen.

Für den Salat Kirschtomaten waschen und halbieren. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Durchgezogenen Soßenansatz, Stärkemischung, Senf sowie Ei in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Dabei Öl langsam zugießen und weiter pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Salatzutaten vermengen.

Schlemmerfilets aus dem Ofen nehmen und mit Salat servieren.

Susanne van Eldik am 19. Februar 2023