

Schlemmer-Filet Bordelaise

Für 2 Portionen

400 g Fischfilet	1 EL Olivenöl	20 g Butter
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	30 g Panko-Brösel (Semmelbrösel)
20 g Kartoffel-Chips	1 EL Thymian, gerebelt	3 EL Petersilie
Salz, Pfeffer	ca. 100 g Schmand	Zitronen-Saft, Zitronen-Abrieb

Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. In Olivenöl mit Butter glasig dünsten. Mit Panko-Bröseln, gestoßenen Chips, Schmand und Kräutern vermengen, salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Den Fisch in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Zitronen-Anrieb bestreuen, die Mischung darauf verteilen, mit Panko-Bröseln bestreuen und für ca. 10-12 min. im Backofen auf der oberen Schiene garen.

Beim Servieren mit frischem Zitronensaft beträufeln und evt. mit Feldsalat umranden.

NN am 15. April 2016