

Schlemmer-Filet Bordelaise mit Tomaten-Reis

Für 4 Personen:

Für die Bordelaise-Haube:

1 kleines Bund Dill	70 g Panko-Brösel	100 g weiche Butter
1 EL Senf	Zitronen-Abrieb	1 Zitrone
1 EL Zitronen-Saft	Salz, Pfeffer	

Für den Fisch:

800 g Kabeljau-Filet	Butter, Zitronen-Saft	Salz, Pfeffer
----------------------	-----------------------	---------------

Für den Reis:

1 Zwiebel	1 EL Sonnenblumen-Öl	200 g Basmati-Reis
1 Dose stückige Tomaten	400 ml Gemüse-Brühe	150 g TK-Erbesen

Für die Garnitur:

Zitronen-Spalten	Dill
------------------	------

Für die Bordelaise-Haube:

Dill waschen, trocken schütteln. Dill-Fähnchen - bis auf etwas zum Garnieren - von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Butter, Panko-Brösel, Dill, Senf, Zitronen-Abrieb, 1 EL Zitronen-Saft und 1 TL Salz verrühren, mit Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Fisch waschen, trocken tupfen, in eine gebutterte Auflaufform legen, etwas salzen, pfeffern, mit Zitronen-Saft beträufeln und Bordelaise-Haube auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 min. garen.

Für den Reis:

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Reis darin unter Rühren ca. 3 min. glasig andünsten. Tomaten, Brühe dazugeben. Aufkochen und unter Rühren ca. 20 min. ziehen lassen. Erbsen 7 min. vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

Für die Garnitur:

Übrige Zitrone in Spalten schneiden. Fisch und Reis anrichten, mit Dill und Zitronen-Spalten garnieren.

NN am 11. März 2019