

Schlemmerfilet a la Bordelaise

Für 4 Personen:

600 g Fischfilet	100 g weiche Kräuterbutter	40 g Parmesan frisch gerieben
25 g Panko Paniermehl (Asiaregal)	1/2 Zitrone, Saft	Meersalz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Meersalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und mit 2-3 Spritzern Zitronensaft beträufeln.

Die sehr weiche Kräuterbutter in eine Schüssel geben, den Zitronensaft dazu, den frisch geriebenen Parmesan und die Panko-Brösel hinzufügen.

Alles gut vermengen.

Eine passende Auflaufform ausfetten, den Fisch hineinlegen und mit der Kräuterbutter-Mischung bestreichen. Im Backofen auf der zweiten Schiene von unten für ca. 20 bis 25 Minuten garen.

Dazu passen grüner Salat, Gurkensalat, Baguette, Salzkartoffeln oder Reis.

NN am 13. September 2021