

Schlemmerfilet Bordelaise á la Freitag

Für 6 Personen

1,5 kg Seelachs-Filet	1,5 kg Blattspinat, frisch	250 g Paniermehl
250 g Butter	2 Bund Dill	2 Bund Petersilie
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer	Paprikapulver	

Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in der Butter anschwitzen.

Dazu etwas Salz, eine Prise Cayennepfeffer und Paprika, sowie schwarzer Pfeffer geben. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen abschneiden. Fein hacken und ebenfalls in die Butter geben. Zuletzt kommt das Paniermehl dazu, damit eine feste, breiartige Masse entsteht.

Das frische Seelachs-Filet enthält noch Gräten. Um diese zu entfernen, das Filet keilförmig am Grat einschneiden und die Gräten herauslösen. Mit den Fingern nachprüfen, ob sich noch Gräten im Fleisch befinden.

Das Filet nun mit Zitronensaft beträufeln und von beiden Seiten salzen.

Ein Backblech mit Öl bestreichen, den Fisch mit der Haut-Seite nach oben auf das Blech legen. Die Masse aus Butter, Paniermehl und Kräutern nicht zu dick auf den Fisch auftragen.

Für 15-20 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen garen.

Anschließend fünf Minuten unter dem Grill gratinieren.

Den frischen Blattspinat gründlich waschen, gelbe und welke Blätter aussortieren. Leicht trocken schütteln.

Olivener Öl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen, den Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch mit dem Spinat gemeinsam servieren.

Björn Freitag am 13. Juli 2020