48 – Kabeljau à la Bordelaise

Hintergrund zum Rezept
Im zweiten von Eugen geleiteten Männerkochkurs kam dieses, schnell zubereitete Fischgericht auf den Tisch. Gelingt immer und schmeckt vorzüglich. Als Beilage: Weißbrot, grüner Salat oder Püree.

Zutaten für 4 Personen
- 500 g Kabeljaufilet oder Heilbutt
- 80 g Weißbrotbrösel, Semmelbrösel, optimal ist asiatischer Panko
- 80 g Petersilie
- 80 g Dill
- Ggf. noch etwas Estragon und Kresse
- 250 g Butter, davon 150 g zum Übergießen des Fisches
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone
- Etwas Olivenöl zum Braten
- Frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung
Den Kabeljau abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden, mit Zitrone säuern, leicht salzen und die Hautseite leicht mehlieren (letzteres erst kurz vor dem Braten).

Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

Für die Bordelaise die Butter in einem Topf schmelzen und leicht köcheln lassen, bis sie aromatisch duftet. Die Brotkrümel hinzufügen und etwas anrösten lassen. Kräuter in den Topf hinzufügen. Etwas Zitronenschale darüber reiben. Alles gut verrühren und im Topf ziehen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Ein großes Stück Butter hinzugeben, schmelzen und aufschäumen lassen. Den Fisch mit einem Löffel mehrmals mit der flüssigen heißen Butter übergießen, bis er gar ist. Er sollte im Inneren noch leicht glasig und schön saftig sein.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann auf die vorgewärmten Teller legen. Bordelaise darüber geben und mit frischen Kräutern garnieren.

K.M. - Stand: 22.11.2021