

Rezept

Kabeljau à la Bordelaise

Ein Rezept von Kabeljau à la Bordelaise, am 13.11.2024

Zutaten

4 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 EL frischer Estragon
1 TL getrockneter Thymian	60 g Butter
50 ml Weißwein	2 EL Paniermehl
4 EL Sahne	Salz
Pfeffer	400 g Kabeljau
3 TL Zitronensaft	1 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot toasten, anschließend fein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken. Den Estragon waschen, trockentupfen und hacken.
2. Schalotten, Knoblauch und Thymian in der zerlassenen Butter 3 Min. braten. Mit Wein ablöschen. Mit Estragon, Toast, Paniermehl und Sahne unter Rühren offen einkochen lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eine kleine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Den Kabeljau hineinlegen, mit der Kräuter-Toast-Mischung bestreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) etwa 20 Min. backen, bis die Kruste leicht gebräunt ist.