

Schlemmerfilet Bordelaise à la Henssler

Für 2 Portionen:

380 g Kabeljaufilet ohne Haut	125 g Butter	0,25 Zwiebel
0,25 Knoblauchzehe	1 Prise Gewürzsalz	0,5 Bund krause Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	3 Zweige Estragon	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Senf	4-5 EL Panko	1 Prise Peffermix

Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in 25 g Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls zur Butter geben. Simmern lassen und die Mischung von der Hitze nehmen, bevor sie Farbe annimmt.

Petersilie, Schnittlauch und Estragon waschen, trockenschütteln und fein hacken. 100 g weiche Butter in eine Schüssel geben, mit Gewürzsalz und Peffermix würzen und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Senf, gehackte Kräuter sowie einen Spritzer Zitronensaft zufügen und zu einer Kräuterbutter verrühren.

Eine Auflaufform mit etwas Kräuterbutter einfetten. Kabeljau beidseitig mit Gewürzsalz und Peffermix würzen und in die Form legen.

Die angeschwitzte Zwiebel-Knoblauch-Mischung unter Rühren zur Kräuterbutter geben, im Anschluss 3-4 EL Panko einrühren.

Die Masse großzügig auf dem Fisch verteilen und den Fisch 10 Minuten im heißen Ofen backen.

1 EL frische Pankobrösel gleichmäßig auf dem Fisch verteilen, zurück in den Ofen geben, die Temperatur auf 250 °C hochstellen und die Brösel 5 Minuten bräunen.

Schlemmerfilets mit dem aromatischen Sud aus der Backform servieren.

Steffen Henssler am 04. Juli 2025