

HBW-Rezept des Monats



März: Fisch-Filet mit Kräuter-Kruste à la Bordelaise

Das ist ein Rezept für 4 Personen

Diese Zutaten braucht man:

4 Stück See-Lachs-Filets



80 Gramm Panier-Mehl

1 Zwiebel

1 Knoblauch-Zehe



2 Ess-Löffel Butter

1 Ess-Löffel Kräuter der Provence

3 Stück Frühlings-Zwiebeln



½ Bund Petersilie oder Dill

Etwas Zitronen-Abrieb

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel in Würfel schneiden.

1 Ess-Löffel Butter in eine Pfanne geben, die Zwiebeln darin glasig dünsten.



Die Frühlings-Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Petersilie (oder Dill) waschen und fein hacken.



Den Knoblauch schälen und pressen.

Die Zitrone waschen. Die gelbe Schale mit einer Reibe ab-reiben. Die geriebene Schale ist der Zitronen-Abrieb.



Alles zusammen in eine Schüssel geben. Ein Ess-Löffel Butter und 80 Gramm Panier-Mehl dazu geben.

Alles gut verrühren. Das ist die Kräuter-Mischung für den Fisch.

Die See-Lachs-Filets in eine Auflaufform geben, salzen und pfeffern.



Die Kräuter-Mischung oben auf die 4 Filets verteilen und etwas an-drücken.

Den Ofen auf 180 °C heizen. Den Fisch im Ofen 15 bis 20 Minuten backen.

Dazu passt: Risotto, Kartoffel-Püree und ein Salat.



Das Haus-Wirtschafts-Team vom „Haus Am Konradsberg“ wünscht guten Appetit!