

Kabeljau à la Bordelaise

Zarter Fisch, knusprige Semmelbröselkruste. Schon als Kind liebte ich das Schlemmerfilet à la Bordelaise. Heute mache ich es mir einfach selbst. Mit frischem Kabeljau, einfach im Ofen gebacken. Mein Rezept-Tipp: Unbedingt angebratene Champignons und etwas Knoblauchpulver in die Masse für die Kruste geben. Das verstärkt den Geschmack und macht dein selbstgemachtes Schlemmerfilet einfach unwiderstehlich!



Kabeljau à la Bordelaise | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (3 Portionen): 3 Kabeljau Filets (circa 400 Gramm) | 60 Gramm Semmelbrösel | 30 Gramm Petersilie | 70 Milliliter Olivenöl | 100 Gramm Champignons | 1,5 Teelöffel Salz | Weißer Pfeffer | 0,5 Teelöffel Knoblauchpulver | 1 Teelöffel Paprikapulver | 80 Gramm Zwiebel



Kabeljau à la Bordelaise | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. 2. Zwiebel schälen grob würfeln. 3. Champignons in Scheiben schneiden und in einem Löffel Olivenöl sehr scharf anbraten. 4. Zwiebeln und Champignons mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Semmelbröseln, Paprikapulver, sechs Esslöffeln Olivenöl und Knoblauchpulver in einem Küchenhacksler kurz aufmixen. 5. Filets trocken tupfen, dann die Kruste auftragen. 6. Kabeljaufilets 15 Minuten im Ofen garen, dann für weitere 20 Minuten die Grillfunktion aktivieren.

Dazu passen hervorragend: Kartoffelpüree oder [Kartoffelstampf](#) und [Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing](#)! Jetzt noch mehr [französische Gerichte](#) und weitere [Fischrezepte](#) wie [Selbstgemachte Fischstäbchen](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 393 Kalorien | 25 Gramm Fett | 15 Gramm Kohlenhydrate | 27,1 Gramm Eiweiß