

Fischfilet á la Bordelaise vom Grill



Hallo,

heute präsentieren wir euch unser Rezept eines Fischfilets á la Bordelaise. Hierbei handelt es sich in der Regel um industriell geschnittenen Fisch in Blockform. Meistens ist dann die Rede vom sogenannten Schlemmerfilet. Wir zeigen euch, wie man das Gericht ganz einfach selber zu Hause machen kann. Ihr werdet schnell merken, dass der Fisch durch die frischen Zutaten deutlich besser schmeckt!

Zutaten für 1 Person:

- 200g Seelachsfilet oder ähnlichen Fisch nach Wahl
- 60g Paniermehl
- 40g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL fein gehackter Dill
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- ½ Zitrone
- 100ml Gemüsefond
- Salz und Pfeffer

Muss ich Seelachsfilet nehmen?

Grundsätzlich könnt ihr jeden Fisch nehmen, den ihr mögt. Allerdings sollte er tiefgefroren sein, denn um die Kruste oben drauf knusprig zu bekommen, braucht es eine gewisse Zeit. Frischer Fisch würde dann zu schnell austrocknen.

Zu Beginn schneidet ihr die Zwiebel in kleine Würfel und hackt den Knoblauch. Die Zwiebel und der Knoblauch werden anschließend bei mittlerer Hitze in einer Pfanne leicht angedünstet.

Anschließend gebt ihr die Zwiebel, den Knoblauch, das Paniermehl und die weiche Butter (Zimmertemperatur) in eine Rührschüssel und vermengt alles gut. Danach gebt ihr noch die Kräuter, den Honig und etwas Zitronenabrieb sowie einen Spritzer Zitronensaft dazu und schmeckt das ganze mit Pfeffer und Salz ab.

Nun legt ihr den "Teig" auf ein Brettchen und rollt es mit einem Nudelholz auf eine Dicke von ca. 1,5cm aus.



Die nun platt gerollte Kruste könnt ihr abschließend mit einem Messer in ein schönes 4-eckiges Stück schneiden.

Nun legt ihr das Fischfilet in die Aluschale. Wir haben 100g Kabeljaut und 100g Seelachsfilet genommen. Grundsätzlich könnt ihr da nehmen, was euch am besten schmeckt. Danach gebt ihr 100ml Gemüsefond in die Schale und legt die Kruste auf den Fisch. Anschließend könnt ihr noch ein paar Butterflocken oben drauf legen. Kräuterbutter passt da z.b. auch sehr gut, muss man aber nicht.



Jetzt könnt ihr euren Grill auf 220 Grad vorheizen und legt die Grillschale in die indirekte Zone.



Nun verbleibt das Schlemmerfilet für ca. 25-30 Minuten auf dem Grill. Und dann ist es auch schon fertig und ihr könnt den Fisch mit Brot und Salat genießen.



Das Grundprinzip ist natürlich extrem wandelbar. Wie auch im Supermarkt könnt ihr das Rezept immer wieder variieren. Egal, ob z.B. ein Topping aus Blatspinat mit Gorgonzolla oder einem leckeren Tomaten-Chutney.

Es würde uns freuen, wenn ihr das Rezept auf Facebook „liked“ oder teilt. Wenn ihr mehr von uns sehen oder hören wollt, dann folgt uns auf Facebook oder bucht unsere Grillkurse auf www.bergische-grillakademie.de

Alle von uns verwendeten Rubs, Salze, Pfeffer, Räucherhölzer und Planken könnt ihr bei uns natürlich ebenfalls erwerben.



Sault & Pfeffer

Bergische Gewürzmanufaktur



www.bergische-grillakademie.de