

Kabeljau à la bordelaise

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g (mit Haut) Kabeljaufilet
- Salz
- etwas Mehl
- 100 g Weißbrotbrösel
- alternativ: Semmelbrösel
- 250 g Butter
- 100 g Dill
- 100 g Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- zum Braten: etwas Olivenöl
- 150 g (zum Übergießen) Butter
- zum Garnieren: frische Kräuter

Kabeljau in Portionsstücke schneiden, etwas salzen und die Hautseite leicht mehlieren.

Kräuter waschen, trocknen und fein hacken.

Für die Bordelaise die Butter in einem Topf schmelzen und leicht köcheln lassen, bis sie aromatisch duftet. Die Brotkrümel hinzufügen und etwas anrösten lassen. Kräuter zur Butter geben. Etwas Zitronenschale darüber reiben. Alles gut verrühren und im Topf ziehen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten. Ein großes Stück kalte Butter dazugeben, schmelzen und aufschäumen lassen. Den Fisch mehrmals mit der flüssigen, schäumenden Butter übergießen, bis er gar ist. Er sollte im Inneren noch leicht glasig und schön saftig sein.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann auf vorgewärmte Teller legen. Jeweils etwas von der Bordelaise darüber geben und mit frischen, gehackten Kräutern garnieren.

Nach Belieben mit Weißbrot oder Blattsalat servieren.

Sendetermin: 12.12.2023

Koch/Köchin: Fabio Haebel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen