# Schlemmerfilet à la Bordelaise.

**10 Min.** Vorbereitung | **35 Min.** Gesamtzeit | **mittel** Aufwand

## Zutaten für: 2 Portion(en)

- 80 g Paniermehl
- 40 g Butter, weich
- 20 g Emmentaler, gerieben
- 2 Eigelb
- 1,0 TL Senf
- 1,0 EL 6-Kräuter-Mischung (TK)
- Salz & Pfeffer
- 300 g Alaska Seelachsfilet (TK z.B. von Berida)
- Butter zum Einfetten
- 300 g Rahmspinat (TK))

## Zubereitung:

1. Den Ofen zunächst auf 200 °C (Umluft) vorheizen.
2. Paniermehl (besonders gut schmeckt frisch geriebenes), weiche Butter, geriebenen Emmentaler, Eigelb(e), Senf, Zitronensaft und 6-Kräuter-Mischung für die Kruste in eine Schüssel geben, etwas Salz und Pfeffer dazu und dann legst du mit frisch gewaschenen Händen los und knetest alles kräftig durch.
3. Die Auflaufform fettest du mit Butter ein. Dann kannst du auch gleich den noch gefrorenen Fisch hineingeben. Würze ihn mit Salz und Pfeffer.
4. Deine Kräuter-Paste verteilst du auf den Fischfilets und verstreichst sie möglichst gleichmäßig ca. 1cm dick. Kruste etwas andrücken.
5. Form in den Ofen schieben und das Ganze 20 Min. garen – der Fisch sollte dann durch, aber noch saftig sein und die Kruste sollte eine goldbraune Farbe bekommen haben. Wenn vorhanden, kannst du in den letzten Minuten die Grillfunktion deines Backofens aktivieren.
6. Die Zeit kannst du nutzen, um den Rahmspinat aufzutauen. Dafür einen kleinen Schuss Wasser in einen Topf geben, Spinat hinzufügen, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze auftauen lassen. Immer wieder mal umrühren und checken, dass er nicht anbrennt.
7. Den Fisch mit der leckeren Kruste auf Tellern neben dem Spinat anrichten.

PENNY.