

Tarik Rose Fischfilet à la Bordelaise mit Apfel-Lauch

Donnerstag, 4. Januar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche

Zutaten:

4	Fischfilets mit Haut à 140 g (z.B. Zander, Lachs, Kabeljau)
2 EL	Senf, mittelscharf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Schalotte
2	Knoblauchzehen
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Thymian
1/2 Bund	Estragon
200 g	Mandeln, blanchiert und gemahlen
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
50 g	kalte Butter
2	Lauchstangen
2	Äpfel, mit roter Schale
2 EL	Olivenöl
2 EL	Apfel-Balsamico
1 TL	Ahornsirup
1 TL	Meerrettich, frisch gerieben



Zubereitung:

1. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, noch evtl. vorhandene Gräten entfernen.
3. Die Fischfilets auf der Fleischseite mit Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Haut nach unten auf das Backblech legen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Schalotte und Knoblauch schälen, fein schneiden und in eine Schüssel geben
6. Petersilie, Thymian und Estragon abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Die Kräuter sowie die Mandeln mit zu den Schalotten in die Schüssel geben. Alles mit Paprikapulver, einer Prise Salz und Pfeffer würzen und vermischen.
8. Die Masse auf den Fischfilets verteilen, kalte Butter in kleinen Flocken darauf geben. Die Fischfilets im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen.
9. In der Zwischenzeit den Lauch putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.
10. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
11. In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen und den Lauch darin weich dünsten. Dann die Apfelspalten zugeben und noch ca. 3 Minuten mitdünsten.
12. Das Gemüse mit Essig, Ahornsirup, restlichem Öl, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
13. Gemüse auf Teller verteilen, darauf die gegarten Fischfilets anrichten. Mit Meerrettich bestreuen und servieren.

Pro Portion: 650 kcal/ 2720 kJ
19 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 46 g Fett