

# Fischfilet nach Art Bordelaise mit Stampfkartoffeln und Gurkensalat

## Zutaten für 2 Personen:

- 600 g Kartoffeln (am besten mehligkochende)
- 250 g Fischfilet (z.B. Lachs oder Seehecht)
- 100 g Joghurt
- 25 g Semmelbrösel
- Gurke
- Schalotte
- Knoblauchzehe
- mittelscharfer Senf (ca. 10g)
- 10 g Dill/ Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Milch, Butter



## Zubereitung :

- 1) Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.
- 2) Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren, in gesalzenem Wasser ca. 15-20min weich kochen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.
- 3) Dill und Petersilie abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. Schalotte abziehen und fein hacken. Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen. Dazu 1EL weiche Butter, Semmelbrösel, Senf und je die Hälfte der Schalottenwürfel und der Kräuter geben und alles gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4) Fischfilet leicht salzen und halbieren. Fischfilet mit der Hautseite nach oben in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Kruste großzügig top. Dann die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen geben und 15-17min backen. Wer ein braune Kruste möchte, kann in den letzten 3-5min den Ofen auf Grillstufe einstellen.
- 5) Enden der Gurke abschneiden, Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. In einer großen Schüssel 1EL Joghurt, restlichen Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Gurke dazugeben und vermengen.
- 6) In einer kleinen Schüssel restliche Schalottenwürfel, restlichen Joghurt und restliche gehackte Petersilie miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7) Kartoffeln abgießen, 2EL Milch zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebackenen Fisch mit Kartoffelstampf, Gurkensalat und Dip anrichten und genießen.



*Guten  
Annetit*



*Apple*