

# Schlemmerfilet Bordelaise mit Salat Sylter Art



## Zutaten (für 4 Portionen)

### Für das Dressing

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Salz
- Pfeffer
- 50 g Zucker
- 5 EL Weißweinessig
- 1 EL Stärke
- 250 ml Wasser
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 Ei
- 200 ml Rapsöl
- 1-2 EL Zitronensaft

### Für das Schlemmerfilet

- 1/2 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Thymian)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Panko oder Semmelbrösel
- 1 EL körniger Senf
- 100 g weiche Butter
- Salz und Pfeffer
- 800 g Kabeljaufilet ohne Haut

### Für den Salat

- 200 g Kirschtomaten
- 300 g gemischter Salat (z. B. Kopfsalat, Frisee und Rucola)
- 1 Gurke

## Nährwerte

### Pro 100 Gramm

164 kcal  
7 g Eiweiß  
12 g Fett  
8 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 1 Stunde 20 Minuten zzgl. 48 Stunden Kühlzeit**

## Zubereitung

1. Zwei Tage vorher für das Dressing Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte sehr fein würfeln und den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Salz, etwas Pfeffer, Zucker und Essig verrühren. Mischung in ein Schraubglas füllen und 48 Stunden ziehen lassen.
2. Am Tag der Zubereitung Stärke mit Wasser verquirlen und 2-3 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit etwas Butter einfetten.
4. Für das Schlemmerfilet Kräuter waschen, trocken tupfen und die abgeputzten Blättchen fein hacken. Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
5. Panko oder Semmelbrösel, Kräuter, Zitronenabrieb, 1-2 EL Zitronensaft, Knoblauch und Senf mit der Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kabeljaufilet in 4 gleich große Stücke schneiden. In die vorbereitete Auflaufform legen und Buttermischung gleichmäßig auf den Filets verstreichen. Im heißen Ofen 15 Minuten garen.
7. Für den Salat Kirschtomaten waschen und halbieren. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.
8. Durchgezogenen Soßenansatz, Stärkemischung, Senf sowie Ei in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Dabei Öl langsam zugießen und weiter pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Salatzutaten vermengen.
9. Schlemmerfilets aus dem Ofen nehmen und mit Salat servieren.



## REISER RÄT

Übrig gebliebenes Dressing im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen. Statt des Sylter Dressings können Sie in einer schnelleren Variante auch 150 g saure Sahne und 3 EL Weißweinessig mit 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe pürieren und mit etwas Senf, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

