

## Schlemmerfilet Bordelaise

Personenanzahl: 5    Zubereitungszeit: 20min    Kochzeit: 40min  
Bewertung: Sehr lecker (4/5)    Schwierigkeitsgrad: Leicht (2/5)

### Zutaten:

0,5 kg Seelachs-Filet  
100 g Paniermehl  
100g Butter  
½ Bund Petersilie  
½ Zwiebel  
Knoblauch  
Salz  
Paprikapulver  
Schwarzer Pfeffer  
dazu passen z.B Spätzle...

---

### Zubereitung:

Die butter in einem Topf zerlassen, und die Ziebeln darin kurz bräunen lassen. Knoblauch und Paniermehl hinzu geben. Jetzt werden die Kräuter und die Gewürze untergerührt. Alles auf dem Seelachs-Filet verstreichen. Für 15-20 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen garen.

