

## Fischfilet im Teigmantel

Zutaten für ca. 4 Portionen/2-4 „Strudel“:

etwa 200 bis 300 g Blätterteig  
etwa 250 g Farce z.B. Fischfarce oder Gemüsefarce (Spinat-Ricotta)  
600 g oder 4 Fischfilets z.B. Lachsforelle, Saibling ... oder Tranchen z.B. Lachsfilet  
Salz, Pfeffer  
Eistreiche = Mischung aus Eigelb und Sahne (Milch)

### Fertigstellung:

1. Blätterteig dünn ausrollen (etwa 3 mm), kalt stellen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. Fischfilet würzen.
3. Blätterteig, entsprechend teilen und zuschneiden.  
Je nach Größe der Fischfilets dünn mit Farce bestreichen.
4. Fischfilet auflegen und mit Farce umhüllen **oder**  
bei dünnen Fischfilets, übereinander legen und 2 Filets mit Farce umhüllen.
5. Fisch mit dem Teig einschlagen und auf einen passenden Bogen Backpapier legen.  
Mit Eistreiche bestreichen.  
Mit den Teigresten garnieren – auch bestreichen.
6. Vorbereitete „Fischpakete“ samt Backpapier auf das heiße Backblech (s.u.) legen.

### Backbedingungen:

Temperatur: Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Backblech in die mittlere Schiene einschieben und heiß werden lassen.

**Backzeit:** 12 bis 20 Minuten (2/3 Backzeit Ober-/Unterhitze, 1/3 Backzeit Heißluft)

**Je kleiner die Portion, desto höher die Temperatur, desto kürzer die Backzeit!**

**Backofen ausschalten.**

**Fisch bei leicht geöffneter Backofentür 5 Minuten ruhen lassen.**

## Fischfarce

200 g Fischfilet

durch den Fleischwolf drehen,  
oder in sehr kleine Würfel schneiden

20 g Weißbrot  
etwas Sahne

fein würfeln,  
einweichen

1 Ei

zugeben

20 g Butter

anschwitzen

1 fein gewürfelte Schalotte

¼ Tl sehr feiner Zitronenabrieb  
Handvoll fein geschnittene Kräuter z.B.  
Petersilie, Dill, Schnittlauch  
Senf, Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft

kurz mitschwitzen

abschmecken



Kräftig vermischen, um eine gebundene Masse zu erhalten.

**Die Farce kann z.B. grün (Spinatmatte/Chlorophyllextrakt oder fein gehackter Blattspinat) oder gelb (Kurkuma/Safran) gefärbt werden.**

oder

### Spinat-Ricotta-Farce

**1 Schalotte, Öl, 150 g Blattspinat, 60 g Ricotta, 60 g Mascarpone**

**1 Ei geriebenen Parmesan, 1 Ei Semmelbrösel oder Kartoffelflocken, 1 Eigelb**

**Salz, Pfeffer, Muskat**

1. Schalotte fein würfeln und in wenig Öl anschwitzen.
2. Spinat putzen, waschen, kurz blanchieren, abschrecken, abgießen und gut ausdrücken.
3. Spinat fein hacken.

Ricotta, Mascarpone, Parmesan, Brösel oder Flocken, Eigelb und die angeschwitzten Schalotten zugeben, vermischen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.