

BEREIT FÜR OSTERN.

Fischpastetchen



Bild: Saisonküche, Migrosmagazin, Wirz. Rezepte: Saisonküche

★★★★★ (0 Bewertungen)

Zubereitungszeit:

30 Minuten + 30–35 Minuten backen

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Lauchstange
- 1 kleine Karotte
- Salz
- 150 g Kabeljaurückenfilet
- 0.5 dl Rahm
- Cayennepfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Ei
- 1.33 Rollen rechteckig
ausgewallter
Blätterteig
- 4 Wildlachsfilets à
ca. 150 g
- 1 TL Sesam

Sauce

- 1 Schalotte
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 0.5 dl Weisswein
- 1.5 dl Fischfond
- 2 dl Rahm
- 0.5 Bund Dill
- Salz

1. vom Lauch 4 grosse Blätter ablösen. Vom restlichen Lauch ca. 50 g abwiegen und mit der Karotte in Würfelchen schneiden. Lauchblätter und Gemüsewürfelchen in Salzwasser getrennt 2 Minuten blanchieren. Beides abgiessen und kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Kabeljau würfeln und im Cutter pürieren. Rahm und Gemüse mit der Fischmasse mischen. mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kühl stellen.
2. Ei verquirlen. Blätterteig auf der Arbeitsfläche auslegen. den ganzen Teig quer in drei gleich grosse Stücke schneiden. alle Teigstücke auf Backpapier auslegen. Lachsfilets in Lauch einwickeln. auf jedes Teigstück ein Lachsfilet legen. Fischmasse darauf ausstreichen. Teigländer mit etwas Ei bestreichen und den Fisch in den Teig einwickeln.
3. Backofen auf 180 °C vorheizen. Teig mit Ei bestreichen. mit Teigresten garnieren und mit Sesam bestreuen. in der Ofenmitte 30–35 Minuten backen.
4. Für die Sauce Schalotte hacken und im Öl andünsten. mit Wein und Fond ablöschen. Rahm dazugliessen und die Sauce sämig einkochen lassen. Dill hacken und dazugeben. Mit Salz abschmecken.

1 Portion enthält

Nährwertinformationen

Kalorien	730 kcal
Eiweiss	44 g
Fett	45 g
Kohlenhydrate	34 g

Tipp: als Beilage zu den Pastetchen ein Mischgemüse servieren.