

Gefüllter Blätterteig mit Zander und Zitronen-Kapern-Sauce (4 Portionen)

K-1018

Zutaten:

1 Packung HENGLEIN Frischer Blätterteig (= 275 g)
4 Zanderfilets (à 125 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Pflanzenöl
1 Möhre
200 g Sellerie
1 kleine Stange Lauch (Porree)
2 EL Butter
1 EL Mehl
1/4 Liter Milch
2-3 EL Zitronensaft
1 Glas kleine Kapern (= 20 g)
1 Eigelb

Zubereitung:

Backofen auf 180°C vorheizen. Fischfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl kurz von beiden Seiten anbraten. Möhre und Sellerie schälen und waschen. Lauch putzen und waschen. Gemüse in feine Streifen schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen, Milch angießen und aufkochen. Zitronensaft, abgetropfte Kapern und Gemüsestreifen in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blätterteig ausrollen und in vier gleichgroße Stücke teilen. Gemüse-Saucen-Mischung und Zander in den Blätterteig einschlagen, die Ränder gut verschließen, mit Eigelb bestreichen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten goldbraun backen (Gas: Stufe 3, Umluft 160°C).

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Backzeit: ca. 25 Minuten

Pro Portion:

kJ/kcal: 2404/574

EW: 32,6 g

F: 33 g

KH: 36 g

BE: 3

