



EGLIFILETS LOË IM BLÄTTERTEIG

ZUTATEN

- 150 g frische Eglifilets LOË ohne Haut
- 1 ausgewallter Blätterteig, rechteckig
- 150 g Quark, halbfett
- ½ Ei
- 1 EL Senf
- ½ Lauch, klein, weisser Teil, ca. 15 g
- ½ mittlere Karotte, ca. 50 g
- 5 g Schnittlauch, in Streifchen
- Kräutersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

unächst den Lauch waschen und in schmale Streifen schneiden.

Die Eglifilets in kleine Würfelchen schneiden und kühlstellen. In einer grossen Schüssel Quark, Ei und Senf mischen. Den Lauch, die geriebene Karotte, Schnittlauch und die Eglifiletwürfelchen begeben. Vorsichtig mischen und nach Belieben mit Kräutersalz und schwarzem Pfeffer würzen.

Backofen auf 180° (Umluft) oder 200° (ohne Umluft) vorheizen.

Den Blätterteig aus dem Kühlschrank nehmen, ausrollen und 4 Fischformen von ca. 10x20 cm ausstechen. Diese auf ein mit Backtrennpapier

bedecktes Blech legen. Mitten auf jeden Fisch ca. 2 Esslöffel der vorbereiteten Mischung geben.

Im heissen Ofen ca. 20 min. backen und sofort servieren.

Tipps und Tricks

Restliche Füllung in kleinen Förmchen mit dem Blätterteigfisch im Ofen garen.

Aus den Teigabschnitten kleine Blätterteigfischchen formen, mit Wasser oder Milch bestreichen, nach Belieben würzen und backen. Eine aparte Dekoration auf dem Servierteller oder zu einem Salat.

Ateliers
gourmands



Gericht für 4 Personen

🕒 30 min

🔥 20 min

LA PERCHE LOË by Sophie Vuilleumier - Oktober 2018