

Leichter Sommergenuss: Fischfilet in Filoteig mit Gemüsefüllung und Salat



Es

kommt mir noch wie ein Wunder vor: die küchenlose Zeit ist vorüber und ich kann wieder unbeschwert, jederzeit und in großartigem neuem Ambiente kochen und backen! Mein Küchentraum aus weiß und grau ist endlich da, eingerahmt von zartgrünen Wänden. Eine Kücheninsel liegt einladend zwischen der Genusswerkstatt und dem Wohnraum und wartet auf Teige, die ausgerollt werden und auf Gemüse, das geschnippelt wird. Genau das habe ich dann gestern zur Mini- Einweihung auch getan. Zwei Freundinnen kamen zu Besuch und so warf ich das allererste Mal den Ofen an und backte Cantucci aus meiner neuen großen Liebe, von der ich euch noch näher erzählen muss: dem Buch „[Around Florence](#)“ von Csaba dalla Zorza.

Am Abend machten wir dann Fisch in Filoteig mit Salat nach der LandGenuss und der wurde so gut, dass ich euch das Rezept nicht vorenthalten kann!

Da Fisch immer schwimmen will, empfiehlt sich bei der Zubereitung ein kleines Küchenweinchen zur inneren Vorbereitung... wir hatten Lambrusco, schön gekühlt und herrlich erfrischend; auch zum Essen noch ein Genuss. =)

Für 4 Personen braucht man:

4 Fischfilets (wir hatten Kabeljau)

1 Zucchini

5 Frühlingszwiebeln

Salz und Pfeffer

Pflanzenöl

8 Rechtecke Filoteig

ca. 100 g geschmolzene Butter

Die Zucchini reiben und die Zwiebel fein schneiden. Beides mit etwas Öl andünsten, bis es al dente/ bissfest ist; mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.

Die Filets trocken tupfen und waagrecht halbieren. Die Gemüsefüllung hinein geben und die zweite Hälfte Fisch drauf setzen.

Den Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig in 8 Rechtecke schneiden und jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln.

Immer zwei Blätter aufeinander legen. Den Fisch drauf setzen und einschlagen.

Die Päckchen außen mit Butter bepinseln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 25 Minuten backen.

Leichter Sommergenuss: Fischfilet in Filoteig mit Gemüsefüllung und Salat

Dazu passt hervorragend ein

Bunter Salat:

- 1 Kopf grünen Eichblatt
- 9 Champignons
- rote und gelbe Cocktailtomaten
- 1 EL schwarze Oliven
- 3 EL Olivenöl
- 5 EL Weißweinessig
- ½ EL Agavensirup
- Salz, Pfeffer

Aus den Saucenzutaten ein Dressing machen und etwas ziehen lassen.

Den gewaschenen Salat klein zupfen, die Champignons in Scheiben schneiden, die Oliven vierteln und die Tomaten halbieren.

Alles vermischen und anrichten.[nurkochen]



Wer mag, reicht noch Baguette dazu und fertig ist ein wunderbar leichtes und wirklich köstliches Sommeressen. Ab damit auf den Balkon oder die Terrasse mit Blick auf den azurblauen Himmel - und sich wie im Urlaub fühlen! Habt genussvolle Sommertage!

eure
Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email