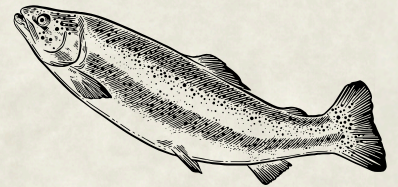


Das Naturpark-Rezept des Monats



MAI

Mondsee-Fisch im knusprigen Blätterteig



ZUTATEN

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 frische Fischfilets à ca. 150 g
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- 300 g Blattspinat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Dill
- 1 Ei
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

- Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Fisch säubern, abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Frischkäse mit Dill, Salz und Pfeffer verrühren.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen.
- Spinat hinzufügen und alles 1-2 min lang mitschmoren lassen.
- Blätterteig ausrollen und in der Mitte teilen.
- Jeweils ein Filet auf den Blätterteig legen, großzügig mit Frischkäse und Spinat belegen.
- Teigländer mit Ei bestreichen, den Teig um den Fisch schließen und Ränder mit Gabel andrücken.
- Die Oberseite des Fischpakets mit einem scharfen Messer mehrmals einschneiden und 20 min lang backen.

VON NATURPARK-
VORSTANDSMITGLIED

ELISABETH
SCHAFLEITNER-KROISS



Dieses und weitere Rezepte
unserer
Direktvermarkter findet
ihr auf unserer Website
naturpark-bauernland.at/rezepte

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union

