

Lachsfilet im Blätterteig



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Lachs

- 1 Seite Lachsfilet
- 1 Paket TK-Blätterteig
- 1-2 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 100 ml Sahne
- ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 3 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Olivenöl
- 600-800 g Spinat
- 300 g geriebener Gouda

Für den Reis

- 240 g Langkornreis
- 500 ml Wasser
- ½ TL Salz

Für die Hollandaise

- 250 g Butter
- 20 ml Weißwein
- 2 Eigelb
- 1-2 TL Zitronensaft
- 5 Prisen Salz
- ¼ Muskatnuss
- 4 Prisen Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

208 kcal
8 g Eiweiß
15 g Fett
12 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten
zzgl. 30 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Den Spinat waschen, putzen, trocken schleudern und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl und fünf Prisen Salz kurz anschwitzen. Muskatnuss und 4 Prisen Pfeffer dazu geben. Den Spinat ausdrücken, wenn er ausgekühlt ist.
2. Bei der Lachsseite, wenn nötig, die Haut und Gräten entfernen.
3. Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Blätterteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche leicht überlappend, nebeneinander auslegen und antauen lassen. Die angetauten Blätterteigplatten mit Hilfe eines Nudelholzes zu einer großen Platte leicht ausrollen.
4. Die Hälfte des Blätterteiges, auf die der Lachs kommt, mit Paniermehl bestreuen, den Lachs drauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat und den Käse auf dem Lachs verteilen.
5. Die Ränder vom Blätterteig mit einem verquirlten Eiweiß einpinseln und die nicht belegte Hälfte des Teiges umschlagen. Die Ränder nun gut andrücken und den Lachs auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zwei Eigelb mit 100 ml Sahne verrühren. Den Lachs im Teig mit der Ei-Sahne komplett bestreichen.
6. Den Lachs in den vorgeheizten Ofen geben und für 30-40 Minuten backen.
7. In der Zwischenzeit 240 g Reis mit 500 ml Wasser und ½ TL Salz gar kochen.
8. Für die Hollandaise die Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen.
9. Die Eigelbe und den Weißwein in einen Topf geben und bei leichter Hitze den Pürierstab auf den Boden drücken und anschalten. Die Butter langsam dazu gießen. Solange mixen, bis die Masse emulgiert. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



REISER RÄT

Die Garzeit des Lachses hängt von der Fleischigkeit des Fisches ab. Ist der Lachs flach, ist er schneller gar als wenn Sie ein sehr dickfleischiges Stück verwenden.

Sie müssen auch nicht zwingend eine Lachsseite nehmen, Lachsfilet in Portionsstücken lassen sich genauso gut für dieses Rezept verarbeiten, jedoch nimmt die Zubereitung mehr Zeit in Anspruch.

