



Lachs im Filoteig mit Gemüse-Garnelenfüllung

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Raffiniert, modern, leicht, hauchdünn, knusprig

Zutaten

- Für den Lachs:
- 4 Stück Lachstranchen à 150- 160 g
- 50 g - 60 g küchenfertige Garnelen ohne Darm, ausgedrückt, gewürfelt
- 4 Blätter Filo - oder Yufka Teig
- 1 junge Frühlingszwiebeln, geputzt, in dünnen Ringen
- 1 kleiner Kohlrabi in dünnen Streifen gehobelt / geschnitten
- 1/2 kleine Möhre in dünnen Streifen gehobelt / geschnitten
- 1/2 rote Peperoni, entkernt, fein gewürfelt
- Eine Handvoll glatte Petersilien Blätter
- Etwas Zitronensaft
- 1 Eiweiß
- 1 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Currypulver
- Für die Curry - Beurre Blanc:
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 1/4 l Weißwein
- Ev. ein Spritzer Weinessig
- 125 g kalte Butter
- Salz und Pfeffer, 1/2 Tl Currypulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Gemüse - Garnelenfüllung:

Schritt2

Das fein geschnittene / gehobelte Streifengemüse mit der Peperoni in etwas Olivenöl anschwitzen. Die gewürfelten Garnen dazu geben, salzen, pfeffern und mit einer Spur Curry würzen.

Schritt3

1 - 2 min. zusammen angehen lassen. Auf einem Küchensieb trocken ablaufen lassen.

Schritt4

Den Lachs zunächst unter fließendem Wasser waschen, wieder trocken tupfen, mit Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern.

Schritt5

Die befeuchteten Teigblätter auslegen und die Ränder mit verklappertem Eiweiß einstreichen.

Schritt6

Den Boden mit Petersilienblättern auslegen, den Fisch darüber setzen. Das trockene Gemüse darüber verteilen und überklappen, verschließen.

Schritt7

Die Päckchen mit dem restlichen Eiweiß einstreichen, auf das flache Backblech legen.

Schritt8

Bei 200 Grad Unter- / Oberhitze oder

Schritt9

180 ° C Umluft in den vorgeheizten Backofen 15 min. goldgelb backen. (Mittlere Schiene)

Schritt10

Die Curry - Beurre Blanc:

Schritt11

Die Schalotten mit dem Curry kurz anschwitzen, mit dem Wein aufgießen, recht kurz und geschmacklich intensiv reduzieren.

Schritt12

Die kalte Butter mit dem Schneebesen in kleinen Stücken unterrühren bis eine „sämige“ Konsistenz entstanden ist.

Schritt13

Ev. mit Zitrone, Salz und Pfeffer nachschmecken.

Schritt14

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Die Lachspäckchen anrichten und mit der Curry - Beurre Blanc umgießen.

Schritt17

Dazu passen ergänzend ein Blattspinat mit Tomaten, oder Gemüsewürfeln und Basmati - Duftreis.

Rezeptart: Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachs-im-filoteig-mit-gemuese-garnelenfuellung/>