



# 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/>