

Ali Güngörmüs Lachs mit Kartoffeltaschen

Montag, 12. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Mediterran

Zutaten:

300 g	Kartoffeln, mehlig
kochend	
etwas	Salz
1 Bund	Lauchzwiebeln
2 Stiele	Thymian
1	Peperoni
2 EL	schwarze Oliven ohne
Stein (z.B. Kalamata Oliven)	
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
8	getrocknete Tomaten, in Wasser eingelegt
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Butter
150 g	Filoteig
4	Lachsfilets mit Haut à 150 g
1	Zitrone



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.
2. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen, waschen und abtropfen.
3. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel streifen.
4. Peperoni der Länge nach aufschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
5. Die Oliven fein hacken.
6. Das Weiße vom Frühlingslauch in dünne Scheiben schneiden.
7. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
8. Die gekochten Kartoffeln abschütten, ausdampfen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
9. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.
10. Getrocknete Tomaten abtropfen, grob schneiden und mit den Frühlingszwiebeln und Peperoni zu den Schalotten geben und langsam weich dünsten.
11. Thymianblättchen und gehackte Oliven zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zu den gepressten Kartoffeln geben, vermengen und kalt stellen.
12. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
13. Butter in einem Topf schmelzen.
14. Den Filoteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und in Quadrate mit 15 cm Kantenlänge schneiden. Die Teigquadrate mit flüssiger Butter bestreichen, etwas Kartoffelmasse auf eine Teighälfte geben, die Teigenden zu einem Dreieck zusammenschlagen und fest zusammendrücken. Die Teigdreiecke mit restlicher Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
15. Im vorgeheizten Ofen die Kartoffeltaschen ca. 6-8 Minuten goldbraun backen.
16. In der Zwischenzeit die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
17. Eine Pfanne ohne Bratfett erhitzen und Lachsfilets auf der Hautseite darin glasig braten.
18. Von der Zitrone den Saft auspressen und die gebratenen Lachsfilets vor dem Anrichten mit dem Zitronensaft beträufeln.
19. Fischfilet mit Kartoffeltaschen anrichten.

Tipp: Salat aus Lauchzwiebelgrün

Das Grün der Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Ca. 1/2 rote Peperoni ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Blätter von einem Zweig Blattpetersilie abzupfen und alles in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft marinieren. Wer noch ein paar Oliven und getrocknete Tomaten aus dem Rezept übrig hat, kann diese ebenfalls untermischen. Fertig ist der Salat.

Pro Portion: 575 kcal / 2402 kJ
28 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 33 g Fett