

Wochenthema: Hering, Rollmops und mehr
Vincent Klink Donnerstag, 18. Februar 2010

Bückling im Strudelteig mit Gemüse-Salat, Rezept für 2 Personen

Zutaten:

Für den Gemüsesalat:

3 Stangen Staudensellerie

200 g Karotten

100 g Erbsen (TK)

etwas Salz

1 Schalotte

1 Bund Schnittlauch

1 Bund glatte Petersilie

2 EL Crème fraîche

1 EL Zitronensaft

1 TL Zucker

etwas Pfeffer

Für den Bückling:

1 Mangold

etwas Salz

1 Bückling

ca. 250 g Strudelteig (TK oder aus dem Kühlregal)

1 Eiweiß

ca. 80 ml Olivenöl

Zubereitung:

Den Staudensellerie waschen, der Länge nach halbieren und in 5 cm große Stücke schneiden. Die Karotten schälen und würfeln und Staudensellerie in reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren. Die Erbsen ca. 5 Minuten blanchieren. Das blanchierte Gemüse auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Schalotte schälen, fein hacken und zu dem Gemüse geben. Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen, fein schneiden und mit Crème fraîche, Zitronensaft und Zucker vermengen. Das Dressing zu dem Gemüse geben, gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangold putzen, von den Blättern den Strunk ausschneiden und diese in Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Vom Bückling die Filets heraus und diese von der Haut lösen. Dann das Fischfleisch in Stückchen zupfen. In die Mangoldblätter etwas Bückling geben und einschlagen. Strudelteig in 6 Quadrate schneiden, diese sollten so groß sein, dass sich die Mangoldpäckchen darin einpacken lassen.

Mangoldpäckchen mit Strudelteig umhüllen, die Enden mit Eiweiß einstreichen und so zusammenkleben. In einer Pfanne mit Olivenöl die Päckchen goldbraun braten.

Pro Portion: 955 kcal / 3995 kJ

80 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 57 g Fett