

Doraden-Filet im Blätterteig-Mantel

Für 2 Portionen:

0,5 Zucchini	6 Champignons	3 EL Pinienkerne
3 - 4 EL Olivenöl	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Pfeffermix
2 Stg. Frühlingszwiebeln	0,5 EL Tomatenmark	1 Schuss Weißwein
0,5 Rolle Blätterteig	2 Doradenfilets	

Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

Zucchini und Champignons in feine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind. Olivenöl zu den Pinienkernen in die Pfanne geben. Dann Zucchini und Champignons dazugeben und alles im heißen Öl bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zum Gemüse geben. Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht anrösten, bis es seinen Geschmack entfaltet. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Dann das gebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und längs halbieren. Jeweils etwas von dem gebratenen Gemüse auf dem oberen Teil der Blätterteighälften verteilen. Die Doradenfilets von beiden Seiten mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen, auf das Gemüse legen und jeweils mit dem restlichen Gemüse bedecken. Den unteren Teil der Blätterteighälften jeweils über den Fisch schlagen, sodass die Doradenfilets vollständig eingepackt sind. Die Ränder jeweils gut verschließen, damit beim Backen keine Flüssigkeit austritt.

Die eingepackten Doraden nebeneinander auf ein Backblech legen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist. Doraden aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

Steffen Henssler am 12. September 2024