



Lachsstrudel mit Blätterteig und Spinat

dazu Zucchini-Queller-Salat



40-50min



4 Portionen

Wir finden: Ab und zu kann man auch mal ein bisschen Luxus zum Abendessen servieren. Dieses Rezept zum Beispiel macht optisch und geschmacklich ordentlich was her, ist aber ziemlich einfach in der Zubereitung. Zarter Lachs wird mit einer Spinat-Käse-Mischung bedeckt und in Blätterteig eingeschlagen, der anschließend im Ofen herrlich knusprig gebacken wird. Dazu gibt es einen Salat aus gebratener Zucchini und knackigem Queller.

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 20g Dill
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,4}
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Bio-Semmelbrösel ³
- 2 Becher Crème fraîche ⁴
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ²
- 2 Pck. Blätterteig ³
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 90g Queller

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2EL Butter ⁴
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Küchenpinsel
- Schneebeesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1395kcal, Fett 99.3g,
Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 46.7g



1. Zwiebeln anschwitzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Zwiebeln** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 5-7Min. anschwitzen.



4. Strudel backen

Die **Strudel** umdrehen, sodass die Nähte unten sind, und mit dem Papier auf ein oder zwei Backbleche legen. 1 Ei verquirlen und die **Strudel** damit bepinseln. Die Oberseiten der **Strudel** kreuzweise einschneiden und erneut mit dem Ei bepinseln. Die **Strudel** ca. 20Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.



2. Spinat & Käse zugeben

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** grob reiben. Den **Spinat** zu den **Zwiebeln** geben und mit 1TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack würzen. Den **Spinat** zusammenfallen lassen, dann die **Semmelbrösel**, die **Crème fraîche**, den **Käse** und den **Dill** unterrühren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.



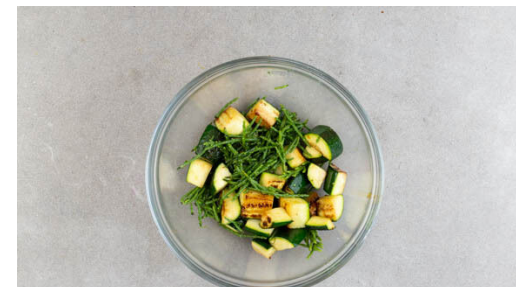
5. Zucchini braten

Die **Zucchini** längs vierteln, dann quer in ca. 3cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5-7Min. braten, bis sich deutliche Röstspuren abzeichnen. Dabei so wenig wie möglich wenden. Anschließend abgedeckt bei mittlerer Hitze weitere 8-10Min. braten, bis die **Zucchini** weich sind.



3. Strudel vorbereiten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Teige** mit dem Papier nach unten ausrollen, den **Fisch** jeweils mittig darauf platzieren. Den **Spinat-Mix** darauf verteilen. Erst die langen, dann die kurzen Seiten des **Teiges** über den **Fisch** falten, ggf. kürzen, falls der **Teig** zu lang ist.



6. Salat zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. **2EL Zitronensaft** mit 2TL Honig, 2EL Olivenöl und dem **übrigen Knoblauch** zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den **Zucchini** und dem **Queller** vermengen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Lachsstrudel** halbieren und mit dem **Salat** servieren.