

Fischstrudel

Rezept Nr.
021



ZUBEREITUNG

- Dorschfilets mit Zitronensaft, Salz und Thymian würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen, anschließend auf beiden Seiten in Öl anbraten.
- Zwiebel fein hacken, Champignons putzen und blättrig schneiden.
- Paprika würfelig, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
- Zwiebel, Champignons und Paprika in Öl anrösten und mit den Gewürzen abschmecken.
- Strudelteigblätter entfalten (jeweils 2 Blätter übereinander) und auf ein befeuchtetes Tuch legen, die untere Hälfte der Teigblätter mit Tomatenmark bestreichen.
- Gemüse gleichmäßig verteilen, Fischfilets darauf legen und mit Tomaten und Mozzarella belegen.
- Die seitlichen Teigränder einschlagen, den Strudel einrollen und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen.
- Oberfläche mit Ei bestreichen und bei 180 °C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

ZUTATEN (6 Portionen)

- 8 Stück Dorschfilets à ca. 60 g
- Zitronensaft, Salz, Thymian
- 1 TL Öl
- 1 mittlere Zwiebel
- 150 g Champignons
- 1 grüner Paprika
- 1 TL Öl
- 2 Tomaten
- 2 Stück Mozzarella à 125 g
- Basilikum, Oregano
- 4 Blatt Strudelteig (120 g)
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 Ei zum Bestreichen

1 Portion

Kcal	300
Eiweiß	30 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	16 g
Ballaststoffe	2 g
Proteinheiten	1