

Fisch-Pastete

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Backen: ca. 30 Min.

Für ein Backblech von ca. 28 cm Ø

Füllung

1 Esslöffel Bratbutter

1 Zwiebel, fein gehackt

300 g Chinakohl, in ca. 2 cm breiten Streifen

1 dl Gemüsebouillon

1 Briefchen Safran

400 g Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag, geschält, grob gerieben

2 Eier, verknüpft

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Chinakohl kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 8 Min. köcheln.

2. Safran begeben, alles unter die Kartoffeln mischen, abkühlen. Eier daruntermischen, Masse würzen.

Pastete

2 ausgewählte Kuchenteige (ca. 32 cm Ø)

400 g Fischfilets (z. B. Rotzunge, Flunder)

wenig Pfeffer

¼ Teelöffel Salz

1 Ei, verknüpft, zum Bestreichen

1. Einen Teig mit dem Papier ins Blech legen, Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.

2. Die Hälfte der Füllung auf dem Teigboden verteilen, Fischfilets würzen, darauflegen, mit der restlichen Füllung bedecken. Teigrand mit Ei bestreichen. Den zweiten Teig mit dem Papier auf die Füllung stürzen, Papier entfernen, Teigrand gut andrücken. Teigrand einschneiden (siehe kleines Bild). Aus dem Teigdeckel Herzen ausstechen, Teigdeckel mit Ei bestreichen.

Backen: Ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

► **Lässt sich vorbereiten:** Füllung ohne Ei ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Stück (⅙): 21 g Fett, 17 g Eiweiss, 33 g Kohlenhydrate, 1657 kJ (396 kcal)



Vorstehenden Teigrand mit der Schere ca. alle 2 cm einschneiden, abwechselungsweise nach innen und nach aussen klappen.