Betty Bossi

Fischtaschen mit Bärlauch

LEICHT

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Dämpfen: ca. 45 Min.
für eine weite ofenfeste Form, gefettet

200 g Rüebli, grob gerieben
200 g Lauch, in feinen Ringen

1 dl Gemüsebouillon
½ dl Weisswein

1. Gemüse in der vorbereiteten Form mischen, gleichmässig verteilen. **2.** Bouillon und Wein verrühren. Die Hälfte der Flüssigkeit über das Gemüse giessen, Form mit Alufolie bedecken. 10 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens dämpfen.

Füllung

150 g Frischkäse (z. B. St Môret)
3 Esslöffel Bärlauchblätter, fein geschnitten
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

8 Fischfilets (z. B. Flunder oder Rotzunge; je ca. 80 g)

1. Frischkäse mit dem Bärlauch mischen, würzen. **2.** Filets mit der Hautseite nach oben auslegen, Füllung darauf verteilen, Filets quer falten, auf das Gemüse legen (siehe kleines Bild). **3.** Restliche Flüssigkeit darüber giessen, Form wieder mit Alufolie bedecken.

Dämpfen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

Pro Person: 15 g Fett, 32 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate, 1218 kJ (291 kcal)

Fischtaschen einschichten: *Gefüllte Fischfilets ziegelartig auf das Gemüse legen.*

Aus der Betty Bossi Zeitung Nr. 3/2003
Copyright, Bezugsquelle
Betty Bossi Verlag AG, 8021 Zürich