

Zander à la Wellington

Zutaten 2 Personen

4 kleine Fischfilet(s), (Zander), etwa à 100 g

¹/₂ kleiner Wirsing

75 g Rucola

75 g Speck, magerer

1 große Zwiebel(n)

50 ml Weißwein

75 g Kräuterfrischkäse

¹/₂ Bund Petersilie, glatte

2 Ei(er)

2 EL, gestr. Semmelbrösel

5 Scheibe/n Blätterteig, TK

1 Zitrone(n), Saft davon

6 Scheibe/n Mozzarella, dünn geschnitten

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

1 Prise(n) Zucker

Muskat

3 EL Butter

Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 1 Std. / Schwierigkeitsgrad: pfiffig / Kalorien p. P.: keine Angabe

Vom Wirsing die grünen Außenblätter und den Strunk entfernen. Den halben Kopf in feine Streifen schneiden. Die Rucola waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden.

In einem Topf etwas Butter zergehen lassen und Speck und Zwiebeln zugedeckt bei mittlerer Hitze glasig anbraten, nicht bräunen. Dann den Wirsing dazu geben, kurz anschwitzen und mit wenig Weißwein ablöschen. Zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dann den Deckel abnehmen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter

häufigem Umrühren weiter dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Den Topf vom Herd nehmen und die Rucola unterheben. Die Restwärme des Wirsings lässt sie angaren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

1 Ei trennen, das Eiweiß aufheben. Nun den Frischkäse mit dem Eigelb, der gehackten Petersilie und den Semmelbröseln zum Gemüse geben, alles gut vermischen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Beiseite stellen. Die Semmelbrösel nehmen die restliche Flüssigkeit auf und binden sie.

Die Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten marinieren lassen. Dann nur auf der Hautseite in heißer Butter ganz kurz (maximal 1 Minute) braten, damit die Haut leicht kross wird. Heraus nehmen und auf Küchenkrepp überschüssiges Fett abtropfen lassen.

Die nach Packungsanweisung aufgetauten Blätterteigplatten einmal teilen. Je vier der Quadrate übereinander legen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck (etwa 30 x 40 cm) ausrollen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Das zweite Ei trennen, das Eiweiß zu dem vom ersten Ei geben und leicht verschlagen, das Eigelb aufheben.

Die Zanderfilets beidseitig salzen und pfeffern. Den Blätterteig so platzieren, dass die längere Seite des Rechtecks dem Körper zugewandt ist. Die Wirsingfüllung nochmals durchrühren, ggf. noch einmal abschmecken und in zwei Hälften aufteilen. Nun im unteren Drittel des Teigstückes eine dünne Schicht Füllung aufbringen und so verteilen, dass sie die Form und Größe eines Zanderfilets hat. Darauf ein Zanderfilet legen, mit der Haut nach unten. Auf dem Filet etwas sehr dünn geschnittenen Mozzarella (wenn man den ausgepackten Käse 15-20 Minuten im Gefrierfach anfrieren lässt, kann man ihn sogar hobeln. Der Käse klebt die Filets nachher aneinander) verteilen, das zweite Fischfilet mit der Hautseite nach oben auflegen und die restliche Füllung so um den Fisch geben, dass er vollständig eingehüllt ist. Alles leicht andrücken, sodass ein kompaktes Paket entsteht.

Als erstes das dem Körper zugewandte schmalere Ende des Teiges über den Fisch schlagen. Überall dort, wo Teig auf Teig zu liegen kommt, vorher mit Eiweiß bepinseln. Es dient als Kleber. Dann die beiden Seiten einschlagen. Darauf achten, dass der Teig straff gepackt wird und alle Nahtstellen mit Eiweiß bestrichen werden. Zum Schluss das obere, größere Ende der Teigplatte überschlagen. Es muss leicht überstehen, denn nun wird das Paket gewendet und der Überstand mit Eiweiß auf dem Boden des Paketes fixiert. Das Paket wieder umdrehen und so auf ein kaltes, mit Backpapier belegtes Blech legen, dass sich die Nahtstelle unten befindet.

Die verbleibenden zwei Teigplatten ebenfalls ausrollen, daraus einige Deko-Elemente, z.B. Fische, ausschneiden oder –stechen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Die Deko mit Eiweiß ankleben und die ganzen Pakete mit dem aufgehobenen verschlagenem Eigelb bepinseln. Mit einem Zahnstocher o. ä. mehrere kleine Löcher in die Oberseite der Pakete stechen, damit ggf. Dampf entweichen kann.

Im Ofen bei 200° C (im unteren Drittel) ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Danach noch 5 Minuten im leicht geöffneten, ausgeschalteten Ofen ruhen lassen und servieren.

Eine Beilage kann man sich sparen, der Blätterteig liefert alle Kohlenhydrate. Diese zwei Portionen sind für gute Esser gedacht, die davon richtig satt werden.

Man kann die Filets natürlich auch teilen und mehrere kleinere Pakete herstellen.

Dazu passt frischer Tomatensalat.