



Rezept Tipp:



„Cipolette“ ripiene in crosta di sfoglia (Gefüllte Zwiebel in Blätterteig)

Zutaten:

700g Fischfilet (Dorsch, Kabeljau etc.)

Wasser

etwas Milch

1 Lorbeerblatt

3 große Zwiebel (Gemüsezwiebel)

2 Schalotten fein gehackt

Butter

1 Esslöffel Kapern (Kleines Glas)

1 Glas trockener Weißwein

1 Glas Wasser

etwas Mehl

1 Teelöffel Luisenhaller Salzmühlensalz

500g Blätterteig (Tiefkühlware)

1 Ei (zum bestreichen des Teiges)

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten

Zubereitung:

Den Fisch in Stücke schneiden und in reichlich Wasser mit etwas Milch und dem Lorbeerblatt 20 Minuten kochen, in ein Sieb Abgießen und falls nötig noch Gräten entfernen.

Die Zwiebel schälen, der Länge bis zur Mitte (nicht durchschneiden) einschneiden und 20 Minuten in reichlich Wasser kochen. Abgießen und abkühlen lassen und anschließend die Zwiebelschichten teilen.

Die fein gehackten Schalotten in Butter andünsten die Kapern und den Fisch hinzufügen und kurz mitbraten. Mit einem Glas Weißwein und einem Glas Wasser ablöschen. Aus etwas Mehl, Butter, Salz, Wasser eine Mehlschwitze herstellen und zu dem Fisch geben. Nun solange köcheln bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Am Ende muss ein festes Püree übrigbleiben.

Mit einem Esslöffel länglichen Knödel formen und in eine große Zwiebelrolle einrollen. Ca. 15 Zwiebel füllen.

Den aufgetauten Blätterteig in Streifen schneiden (so breit wie Ihre gefüllte Zwiebel). Die gefüllte Zwiebel in die Blätterteigstreifen einwickeln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einem verquirlten Ei bestreichen.

Circa 20 Minuten bei 190°C (Umluft) im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen anrichten und warm (nicht zu heiß) servieren. Dazu passt ein grüner gemischter Salat und Weißwein oder ein kühles Bier!

Guten Appetit wünscht Bernhard Rosa

B&B

Bernhard Rosa

Glasbühlstrasse 3, D-88161 Lindenberg / Allgäu, Germany

Phone +49 (0) 8381 940 525

www.bundb.shop

