

Überbackener Fisch

Für 4 Portionen

6 Safranfäden	1 gehäufter El Butter	1 gehäufter El Mehl
400 ml Hühnerbrühe	100 ml Schlagsahne	Salz, Muskatnuss
5 Stiele Estragon	250 g Lachsfilet	250 g Wolfsbarschfilet
250 g kleine Garnelen	Pfeffer	3 El Olivenöl
1 El Zitronensaft	500 g TK-Blattspinat	1 Eigelb
4 Platten TK-Blätterteig		

Safranfäden in 1 El warmem Wasser einweichen. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin bei milder Hitze 1 Min. anschwitzen. Brühe nach und nach mit einem Schneebesen einrühren, mit Sahne aufgießen. Aufkochen und mit Salz, Safran und Muskat würzen. Bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen.

Vom Estragon die Blätter abzupfen und fein hacken. Fisch ca. 3 cm groß würfeln. Zusammen mit den Garnelen in einer Schale mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Öl und Zitronensaft zugeben und alles gründlich mischen.

Spinat kräftig ausdrücken, grob hacken und unter die Sauce mischen. 1 Eigelb mit 1 El Wasser verquirlen. Sauce und Fischmischung in 4 ofenfeste Förmchen (ca. 10 cm Ø) füllen.

Blätterteigplatten ca. 12 cm breit ausrollen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Rand der Förmchen mit Eigelb bepinseln. Die Förmchen straff mit Blätterteig bedecken und diesen am Rand gut festdrücken. Mit Eigelb bepinseln. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene 15–20 Min. hellbraun backen (Umluft 180 Grad).

Tim Mälzer am 15. Februar 2014