

# MARLEY SPOON



## Fisch-Tascherl

mit Kren und Tomatensalat



30-40min



2 Personen

Ahoi! Unter knusprigem Blätterteig verstecken sich hier saftiger Wels mit würzigem Kren. Die scharfe Wurzel passt nicht nur ausgezeichnet zu Fisch, sondern ist durch die enthaltenen Scharfstoffe entzündungshemmend.

## Was du von uns bekommst

- Tomaten
- Blätterteig <sup>1</sup>
- Wels Bauchlappen gewolft <sup>4</sup>
- frischer Kren
- Jungzwiebel
- Gute Laune Gewürz-Blüten-Zubereitung
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- frischer Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 830.0kcal, Fett 58.6g, Eiweiß 29.4g, Kohlenhydrate 45.2g



**1. Fisch vorbereiten**

Backrohr auf 210°C Umluft vorheizen. Eine mittlere Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen und den **Fisch** darin mit einer Prise Salz ca. 3-4Min. anbraten. **Kren** inzwischen schälen und fein reiben. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



**2. Fülle vorbereiten**

**Teig** ausrollen und mit einem Nudelholz oder einer leeren Glasflasche noch etwas plätten. Den **Teig** vierteln. Die **Hälfte des Sauerrahms** mit dem **Fisch**, der **Gewürzmischung**, der **Hälfte vom Schnittlauch** und der **Hälfte vom Kren** in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es gerne schärfer mag, verwendet mehr Kren.



**3. Tascherl füllen**

Die **Fischfülle** auf je eine Hälfte der **Teigviertel** verteilen. Dabei ca. 1cm Teigrand frei lassen.



**4. Tascherl falten**

Dann den **Teig** über der **Füllung** klappen. Die **Ränder** gut mit einer Gabel zusammendrücken. **Tascherl** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen ca. 15-20Min. goldbraun backen.



**5. Gemüse scheiden**

Währenddessen die **Tomaten** vom Strunk befreien, dann achteln. **Jungzwiebel** putzen und in feine Ringe schneiden.



**6. Salat zubereiten**

**Tomaten**, übriger **Schnittlauch** und **Jungzwiebel** mit 1EL Essig, 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, dann den **Salat** mit den fertigen **Bätterteig-Tascherl** servieren.