Artikel vom 11.02.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 18:24 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/forellentaschen-im-blaetterteig-spinatmantel

Forellentaschen im Blätterteig-Spinatmantel



Foto: Franziska Heinrichs

Zutaten (für 2 Portionen):

2 rohe Forellenfilets (am besten ohne Haut, kann auch beispielsweise durch Lachs ersetzt werden)

150 g frischer Blattspinat

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

1 EL Öl

200 g Schmand

1 Rolle frischer Blätterteig aus dem Kühlregal

Muskatnuss

Paprika

1 Eigelb

Zubereitung:

Die Schalotte und den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit dem Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Scharf würzen mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika. Nach und nach den Schmand hinzugeben und umrühren, bis sich alles miteinander vermengt hat und der Spinat weich geworden ist. Nun die Forellenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss können die Filetstücke in genügend Abstand auf den Blätterteig gelegt werden. Obenauf wird die Spinat-Schmand-Masse verteilt. Anschließend kann der Blätterteig darübergelegt werden. Es empfiehlt sich die Seiten zu verschließen und auf der Oberseite drei kleine Schlitze reinzuschneiden, damit nichts ausläuft. Die Fischtaschen dann mit etwas Eigelb bestreichen und bei 190 °C Ober-/Unterhitze auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für circa 25 Minuten backen bis der Blätterteig schön aufgegangen ist und eine leichte Bräunung entsteht.

Zu den Fischtaschen passen besonders gut Frühlingsquark und Ofenkartoffeln.

Franziska Heinrichs