

Gefüllte Teigtaschen mit Brokkoli und Kabeljau



Zeit gesamt
1h 35min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------------|-------|
| Kabeljau, tiefgefroren | 300 g |
| Weizenmehl, Type 405 | 250 g |
| Quark 40 % Fett i.Tr. | 125 g |
| Salz | |
| Öl | 4 EL |
| Eier | 2 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Brokkoli | 100 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 200 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Schmand | 1 EL |
| Kräuter der Provence, getrocknet | 1 TL |
| Milch | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einer Schüssel Mehl, Quark, 1 gestr. TL Salz, 2 EL Öl und 1 Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten und ca. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kabeljaufilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Kabeljaufilets ca. 2 Min. von jeder Seite braten. Nach dem Wenden Zwiebeln zugeben und die letzten ca. 2 Min. mitbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und Fisch fein zerflücken.

3. Brokkoli waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 25 Min. weich garen. Die letzten ca. 8 Min. den Brokkoli zugeben. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.

4. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Brokkoli und Kartoffeln zurück in den Topf geben und mit Schmand zerstampfen. Fisch, Zwiebel, Kräuter der Provence und übriges Ei zugeben, vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen.

5. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig auf Mehl dünn ausrollen und 12 Kreise (ca. 12 cm Ø) ausstechen. Fischmasse darauf verteilen, Teig darüber zuklappen und am Rand mit einer Gabel gut zusammendrücken. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, dünn mit Milch bepinseln und im Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Heiß oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 500 kcal |
| Kohlenhydrate | 66 g |
| Eiweiß | 28 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 13 g |