Gebackener Lachs in Filoteig

Ein gebackener Lachs in Filoteig ist gar nicht so schwer zuzubereiten. In diesem raffinierten Rezept wird er mit Fenchelsamen verfeinert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

300 g	Lachsfilet
0.5 TL	Fenchelsamen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Olivenöl
4 EL	Butter
1 Bund	Schnittlauch
200 g	Filo-Teig

Zubereitung

1. Für gebackenen Lachs in Filoteig den Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Fenchelsamen zermörsern und mit Salz und Pfeffer mischen.

2. Das Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Fenchel-Gewürzmischung würzen. Öl und 1/3 der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin rundherum anbraten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Schnittlauch hineingeben. Noch einmal aufkochen lassen, dann abgießen, Schnittlauch kalt abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen.

4. Die übrige Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Den Filoteig in so viele Quadrate schneiden, wie es Lachsstücke gibt. Jedes Teigstück mit flüssiger Butter einpinseln und ein Stück Lachs daraufsetzen.

5. Den Teig wie ein Päckchen über dem Lachs zusammenschlagen und mit Schnittlauch zusammenbinden. Auf das Backblech setzen und im Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und nach Belieben warm oder kalt servieren.

Tipp

Zum gebackenen Lachs in Filoteig schmeckt Reis und grüner Salat.