

Stangensellerie-Wähe



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

KÜHL STELLEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 35 Minuten

Für 4 Personen

1 Backblech von 28–30 cm Ø

1 runder Butter-Kuchenteig, ca. 270 g

Belag

1 Schalotte, fein gehackt

½ EL Butter zum Dämpfen

500 g Stangensellerie, gerüstet, in feinen Scheiben

Salz, Pfeffer

125 g geräucherte Forellenfilets, in Stücken

Guss

1,5 dl Milch

1 EL Mehl

3 Eier

1 Handvoll Stangensellerieblätter, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Garnitur

Öl zum Frittieren

1 Handvoll Stangensellerieblätter

Wenig Salz

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 461, Fett 25g, Kohlenhydrate 38g, Eiweiss 18g

ZUBEREITUNG

1 Den Teig samt Backpapier ins Blech legen, Teigboden mit einer Gabel einstechen.

2 Belag: Schalotte in der Butter andämpfen.

Stangensellerie mitdämpfen, würzen und auskühlen lassen. Stangensellerie und Fisch auf dem Teigboden verteilen.

3 Guss: Alle Zutaten gut verrühren, darübergiessen.

4 Wähe auf der untersten Rille des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen.

5 Garnitur: Öl in der Fritteuse oder im Bratopf auf ca. 170°C erhitzen. Die Blättchen portionenweise knusprig frittieren, herausheben, gut abtropfen lassen, salzen.

Tipp

Dazu passt ein gemischter Salat oder eine Gemüsesuppe im Voraus serviert.

