



Lachs und Pak Choi im Blätterteig-Schiffchen

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	250 g
Orangen	1 St.
Salz	
Pfeffer, bunt	
Pak Choi	4 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	4 EL
Eier	1 St.
Frischkäse, natur	80 g
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Blätterteig	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und würfeln. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft ausdrücken. In einer Schüssel Orangenschale mit Orangensaft, Salz und Pfeffer vermengen und Lachswürfel darin marinieren.
2. Pak Choi waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und quer in schmale Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Öl hinzugeben und Zwiebel ca. 2 Min. dünsten. Pak Choi hinzugeben und weitere 2–3 Min. anschwitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
4. Ei aufschlagen und in einer Schüssel mit Frischkäse verrühren. Pak Choi unterheben.
5. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, Blätterteig rechteckig (30 x 40 cm) ausrollen und in 6 Rechtecke (à 10 x 20 cm) schneiden. Einen Esslöffel der Frischkäse-Pak-Choi-Mischung auf die Mitte des Blätterteigs geben. Lachs abtropfen lassen und auf den Pak Choi geben. Teigränder hochklappen und etwas andrücken, sodass Schiffchen entstehen.
6. Die Blätterteigschiffchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 25 Min. im Ofen garen. Lachs und Pak Choi im Blätterteig-Schiffchen etwas abkühlen

lassen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	562 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	34 g