

musik liturgie

Adventskalender 2024

Mittwoch, 11. Dezember

Zum Bosart-Trio «Der Fisch und das Fis»

Betty Bossi



Zucchini-Fisch

 Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

 Backen: ca. 25 Min.

Portion: 514 kcal, F 30 g, Kh 35 g, E 26 g

Zutaten

für 4 Personen

1 Backpapier (ca. 30x45cm)

1 ausgewallter Kuchenteig (ca. 25 x 42 cm)

2 Dosen Thon im Salzwasser, (je ca. 150 g),
abgetropft, zerzupft

100 g Crème fraîche

0.25 TL Edelsüss-Paprika

0.75 TL Salz

wenig Pfeffer

400 g Zucchini, schräg, in ca. 5mm dicken
Scheiben

1 EL Öl

Und so wirds gemacht:

1. Einen grossen Fisch auf das Backpapier zeichnen, als Schablone ausschneiden.
2. Schablone auf den Teig legen, mit einem spitzen Messer dem Rand entlang schneiden, Teigfisch mit dem Papier auf einen Blechrücken ziehen, mit einer Gabel dicht einstechen.
3. Thon, Crème fraîche und alle Zutaten bis und mit Pfeffer in einer Schüssel mischen, Masse auf dem Teigfisch ausstreichen, dabei rundum einen Rand von ca. 1/2 cm frei lassen.
4. Zucchini schuppenartig von der Schwanzflosse her leicht in die Masse drücken, mit Öl bestreichen. Fisch sofort backen.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Gewusst wie: Da die Teigecken nicht mit der Thonmasse bedeckt sind, laufen sie Gefahr, schneller zu backen und zu verbrennen. Sobald die Ecken schön gebräunt sind, mit je einem Stück Alufolie abdecken.