

Mare Rezepte: Aus Captain Cooks Kombüse



Fisch im Schlafrock

Er heißt so putzig, dass man ihn einfach probieren muss, nebenbei ist Fisch im Schlafrock auch noch ein ganz ausgeschlafenes Rezept!

Die Grundidee kennen Sie wahrscheinlich: Sie nehmen Fisch, wickeln ihn in Teig und schieben alles in den Ofen. Und wenn der Tisch gedeckt ist, ist das Essen fertig. Allerdings kann man da noch ein bisschen spielen, und ein paar Dinge sollte man auch beachten, damit es wirklich klasse wird.

Zum Beispiel kommt für Fisch im Schlafrock nur das reine Filet infrage, keine Gräten, auch keine Haut, nichts, was nicht uneingeschränkt in den Mund gehört. Sonst erleben Sie beim Essen unangenehme Überraschungen, weil Sie ja durch den Teigmantel nicht sehen, in was genau Sie hinein beißen.

Und à propos Teigmantel: Da können Sie Verschiedenes nehmen. Sie können natürlich selbst einen Teig machen, aber da bin ich nicht so gut und greife gern auf fertige Teigplatten zurück, nämlich entweder auf Blätterteig oder auf griechischen bzw. türkischen Fillo-Teig. "O fillos" ist griechisch "das Blatt", aber das ist trotzdem kein Blätterteig, Fillo-Teig wird dünner, fester und knuspriger als Blätterteig und hat kaum Eigengeschmack. Mehr so, wie bei Frühlingsrollen. Sie kennen den mit diesem Schafskäse gefüllten Röllchen.

Die Einkaufsliste lautet also folgendermaßen:

**Tiefkühl-Blätterteig oder
Fillo-Teig (vom Türken, in Plastik verpackt)
Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs, Kabeljau).**

Sie behandeln den Teig nach der Anweisung auf der Packung, Blätterteig zum Beispiel müssen Sie ausrollen. Nehmen Sie nicht zu kleine Platten, denn der Teig muss ordentlich überlappen, damit das Päckchen nicht auseinander fällt. Jetzt legen Sie das Fischfilet trocken mitten auf die Teigplatte und könnten das Päckchen jetzt fertig packen, wenn wir nicht eine wichtige Kleinigkeit vergessen hätten: das Würzen. Und nun geht's los!

Pfeffer und Salz ist schon mal gut. Aber ein paar schöne Kräuter sind natürlich nicht verkehrt! Petersilie geht immer. Etwas fein gehackte Zwiebel dazu? Oder Koriandergrün und ein bisschen geriebenen Ingwer? Oder Sie hobeln ein bisschen Paprikaschote in ganz feine Späne und legen sie mit dünnen Knoblauchscheibchen darauf? Oder fein gehackte schwarze Oliven und ein bisschen zerkrümelter, magerer Schafskäse? Oder vielleicht Dill? Oder ein paar gehackte Kapern und eine Spur Meerrettich? Auch Frühstücksspeck geht, dann aber sehr fein geschnitten und mit etwas Zwiebel angebraten.

Jetzt müssen Sie die Päckchen verschließen. Trennen Sie als erstes ein Ei (oder auch zwei), betupfen Sie die Ränder der Teigplatten mit verquirltem Eiweiß, das ist der Klebstoff, der die Sache zusammenhält. Dann falten Sie die Platte zusammen, so dass der Fisch gut eingepackt ist. Und nun bestreichen Sie die Oberfläche noch mit dem verquirlten Eigelb, dann werden die Päckchen schön braun und knusprig.

So, jetzt ab in den Ofen, den Sie weit blickend schon auf 200 Grad vorgeheizt haben, am besten auf dem Blech mit Backpapier. Und nach einer knappen halben Stunde ist alles fertig.

Ein schöner, bunter Salat dazu und ein Gläschen Weißwein oder Bier, und dann guten Appetit!