

Fischpastete

Zutaten für 4 Personen:

Teiggrundrezept für Pasteten:

250 g Mehl	2–3 EL Wasser
2 Eier	1 Prise Salz
25 g Schweineschmalz oder Butter	1 Eigelb zum Bepinseln

Füllung:

650 g Fischfilet, z. B. Forelle, aber auch Rotbarsch, Seelachs, Kabeljau	einige Blätter Salbei Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie	Zimt
2 Stück Ingwer (je ca. 1 cm)	Safran

Für den Sud:

1 Stiel Petersilie
1 Sellerieblatt
1/2 Möhre
Salz, Pfeffer
1/4 l trockener Weisswein

Zubereitung:

Der Teig:

Eigelb vom Eiweiss trennen. Einen Teil des Eiweisses zum Verschliessen der Pastetchen aufheben. Alle Teigzutaten werden in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet. Der Teig lässt sich gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank aufheben. Er ist sehr elastisch, klebt nicht und lässt sich sehr gut verarbeiten. Natürlich braucht man zum Ausrollen für Walholz, Brett und Hände etwas Mehl.

Füllung:

Inzwischen das Fischfilet salzen, mit Petersilien- und Sellerieblatt und der in Streifen geschnittenen Möhre im Sud dünsten, den Fisch herausnehmen (er soll noch fest sein), die Kräuter entfernen, den Sud aufbewahren. Den Fisch in kleine Würfel schneiden. Petersilie, Salbei und Ingwer fein hacken oder noch besser mörsern. Die Fischwürfel mit den Kräutern, Pfeffer, Zimt und Safran vermischen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Pastete:

Den Teig dünn ausrollen, in eine gefettete Pastetenform legen, so dass der Teig an einer Seite über den Rand hängt. Den gewürzten Fisch einfüllen, ca. 4–6 EL Fischsud dazugeben. Den überhängenden Teig als Deckel über die Fülle legen, an den Rändern anfeuchten und festdrücken. In der Mitte ein Loch hineinschneiden, damit der Dampf beim Backen entweichen kann.

Aus überflüssigem Teig einen kleinen Fisch formen, von der Unterseite anfeuchten und auf die Pastete kleben. Die Pastete mit Eigelb bepseln. In den vorgeheizten Backofen geben (Rost auf der 2. Schiebeleiste von unten) und ca. 30 Minuten goldbraun backen.