

## Überdeckte Fischtorte

Ein Rezept aus der provenzalischen Küche

### Zutaten :

(für die Quiche- Form mit 28 cm Durchmesser)

### Für den Mürbteig :

300 g Mehl,  
200 g kalte Butter in Stücken,  
2 Eier Größe M,  
1 EL Weißweinessig,  
1 TL Salz,

Butter zum Einfetten des Bleches  
od. mit Alu-Backpapier auslegen.

### Für die Füllung :

500 g Fischfilet gemischt,  
(Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch),  
100 g Krabben,  
200 g Champignons,  
3 Eier,  
40 ml Sahne,  
Salz, Pfeffer, Muskat.

### Für die Court - Bouillon

50 ml Weißweinessig,  
100 ml trockener Weißwein,  
2 Möhren ( Karotten ),  
2 Zwiebeln,  
4 Gewürznelken,  
1 Knoblauchzehe,

Bouquet garni aus :

Thymian, Lorbeerblatt, Fenchelkraut,  
Salz und Pfeffer aus der Mühle.

### Zubereitung :

Für den Mürbteig alle Zutaten und ca. 2 EL Wasser in eine Rührschüssel geben, grob vermischen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und **1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.**

Für die Court - Bouillon 2 l Wasser in einen großen Topf geben - Die Filetstücke müssen flach darin liegen können. Den Weinessig und den Wein dazu gießen. Die Möhren putzen, schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, eine davon fein würfeln, die andere halbieren und in jede Hälfte 2 Gewürznelken stecken. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Alles zusammen mit dem Bouquet garni in den Topf geben. Salzen und pfeffern und erhitzen. Den Sud zugedeckt 30 Min. kochen lassen. Abkühlen lassen.

Die Filets in den lauwarmen Sud einlegen, langsam erwärmen und 5 bis 15 Min. ziehen lassen bis der Fisch gar ist. (Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Fischfilets – für 1 cm dicke Filets reichen 5 Min.) Dabei darf der Sud auf keinen Fall kochen !



# WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > aus dem Ofen > Rezept : Überdeckte Fischtorte

Hat man tiefgekühlte, rohe Krabben – diese die letzten 4 Min. mit in den Fischsud geben.

Die Fischfilets fein zerpfücken, dabei sämtliche Gräten sorgfältig entfernen. Die Champignons säubern und in kleine Würfel schneiden. (1 cm)

Vom Mürbteig  $\frac{1}{4}$  für den Deckel wegnehmen. Die  $\frac{3}{4}$  auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn (auf Größe der Backform) ausrollen. Die Quiche-Form (od. beschichtete Obstkuchenform) mit Butter einfetten - einfacher geht es mit Back-Alufolie. Den Teig auf das Blech geben, seitlich einen Rand hochstellen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und nochmals 30 Minuten kalt stellen.

Die Eier mit der Sahne verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Fisch- Stücke mit den Champignons in die Eier- Sahne geben und gut vermischen. Die Masse gleichmäßig hoch in die Quiche- Form einfüllen und die Krabben darüber verteilen. Aus dem  $\frac{1}{4}$  des Mürbteiges einen dünnen Deckel ausrollen, der am Rand nicht ganz schließen muss. Eine Hohnudel (Penne, Rigatoni) in die Mitte stecken damit der Dampf entweichen kann.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- Unterhitze 45 Min. backen. Die letzten 10 Min. mit Pergamentpapier abdecken, damit die Fischtorte nicht zu braun wird.

Die Fischtorte ergibt 16 Stücke als Vorspeise. Man serviert sie mit einem grünen Salat oder einem Tomatensalat.