

REZEPT-SAMMLUNG

Feine Geburtstags- Fischarteletts

Zutaten:

300g Gerstengraupen
Wasser
200g gekochtes Fischfilet
1 Ei
2 EL Speisestärke
2 EL fein gehackte gemischte Kräuter

Außerdem:

6 beschichtete Tartelettförmchen (Ø 12cm)

Zubereitung:

Die Graupen 35 Minuten in Wasser quellen lassen. Dann in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Fischfilet mit einer Gabel fein zerpfücken, mit Graupen, Ei, Speisestärke und Kräutern vermengen. Den Teig in 6 Portionen teilen, in die Förmchen geben und 40 Minuten backen. Dann den Ofen ausschalten und die Tarteletts im Ofen in der Form erkalten lassen. In einer Keksdose aufbewahren.

Haltbarkeit in einer Keksdose: ca. 3 Tage

Arbeitszeit: ca. 45 Min.

Brennwert p. P.: n.n.