

## Rezept

# Blätterteigtaschen mit Kabeljau

Ein Rezept von Blätterteigtaschen mit Kabeljau, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>225 g</b> TK-Kabeljaufilet	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 EL</b> neutrales Öl	<b>450 g</b> zuckerfreier TK-Blätterteig
<b>2</b> Eier (M)	<b>200 g</b> Sahne
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>50 g</b> geriebener Gouda	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 15 g F, 9 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Den Fisch nach Packungsangabe auftauen lassen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln und Fisch darin ca. 7 Min. bei mittlerer Hitze andünsten.
2. Einen Bogen Backpapier auf die Arbeitsfläche legen. Den Blätterteig aus dem Tiefkühler nehmen und die Teigplatten nebeneinander auf dem Backpapier ca. 10 Min. antauen lassen, dann mit einem scharfen Messer quer halbieren.
3. Den Ofen auf 200° vorheizen. 1 Ei mit Sahne, Zitronensaft und Paprikapulver in einer Schüssel verquirlen. Käse und Fisch dazugeben und unterrühren. Je 3 EL der Füllung auf die obere kurze Hälfte eines Teigstückes geben, dabei rundherum 0,5 cm zum Rand frei lassen. Die untere Teighälfte darüber schlagen und die Ränder fest andrücken. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
4. Das restliche Ei in einer Schüssel verquirlen und die Teigtaschen gleichmäßig damit einpinseln. Dann die Teigtaschen im Ofen (Mitte) in ca. 22 Min. goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und noch 5 Min. ruhen lassen.