

Filokörbchen mit Lachs und Dill-Creme-fraiche



Zubereitungszeit: 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: ganz einfach

Zutaten (für ca. 4 Personen)

- 3 EL Butter
- etwas Butter (zum Fetten)
- 2 Strudelteigblätter (Filo- oder Yufkateig; aus dem Kühlregal, aus 250-g-Packung)
- 200 g Lachsfilet (ohne Haut)

- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Dill
- 100 g Crème fraîche
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 Minirömersalat
- grober schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen vorheizen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: s. Hersteller). 3 EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen. 4 nicht nebeneinanderliegende Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) fetten.
2. Teigblätter in jeweils ca. 10 Rechtecke schneiden. Je 5 Teigblätter mit flüssiger Butter bestreichen und in je 1 Mulde legen. Im Backofen 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und ca. 5 Minuten im Blech ruhen lassen.
3. Dann aus der Form lösen.
4. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet darin von jeder Seite ca. 3 Minuten kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und fein schneiden.
5. Crème fraîche, Zitronensaft und Dill verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Lachsfilet leicht zerzupfen. Filokörbchen mit Salat, Lachs und Dillcreme füllen. Mit grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte (pro Person)

- 310 kcal

- 12 g Eiweiß
- 24 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

Rezept aus **LECKER** 12/2012

Revision #3

Created 2025-12-14 15:55:55 UTC by Carsten

Updated 2025-12-14 16:00:49 UTC by Carsten