

FISCH-RILLETTES UND PITA-BROT

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von [La Tablée des Chefs](#) entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Adipositas.

ZUTATEN (4 Personen)

Für die Rillettes

- 400 g Seelachsfilet oder Kabeljau
- Ein Bouquet garni
- 200 g Frischkäse
- 2 frische Tomaten oder 6 getrocknete Tomaten
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie oder Schnittlauch
- Tabasco

Für das Brot

- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Salz



UTENSILIEN

- Eine Schüssel
- Schneidebretter
- Messer
- Ein Rührlöffel und ein Schaumlöffel
- Eine Zitronenpresse
- Eine Pfanne
- Ein Kochtopf

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtrocknen. Dann die Kräuter fein hacken.
2. Einen großen Topf Salzwasser mit dem Bouquet garni zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen auf mittlere Hitze herunterschalten und die Fischfilets vorsichtig in den Topf legen. Den Fisch im zugedeckten Topf pochieren. Er ist gar, wenn er in Spalten zerfällt. Den Fisch vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausnehmen und zum Abkühlen in eine Schüssel legen.
3. Die Füllung vorbereiten und die Tomaten in kleine Stücke schneiden (bei getrocknete Tomaten zuerst das Öl abtropfen lassen). Den abgekühlten Fisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Frischkäse, die Kräuter und die restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Rührlöffel verrühren. Kühlstellen.
4. In einer Schüssel das Mehl mit Backpulver und Salz mischen und das Olivenöl dazugeben. Dann nach und nach das Wasser dazugeben und mit dem Rührlöffel verrühren. Dann den Teig mit den sauberen Händen kneten, bis er eine weder zu trockene noch zu klebrige Textur hat. Bei Bedarf kann je nach Konsistenz noch Mehl oder Wasser dazugegeben werden. Den Teig in 4 kleine Kugeln teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu flachen Fladen drücken.
5. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Die Fladen hineinlegen und 5 Minuten lang von jeder Seite goldbraun braten. Abkühlen lassen und dann mit den Rillettes servieren.