



Gemüse-Fisch Terrine

für 4 Personen

Vorbereitung: ca. 20 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

Gemüse aus Ihrer Ernährungsempfehlung,
z.B.

2 kleine Zucchini

6 Möhren

4 Eier

250ml Sahne

2 Eßlöffel Mehl aus Getreide aus Ihrer Ernährungsempfehlung, z.B. Dinkelmehl

400 g Fischfilet aus Ihrer Ernährungsempfehlung, z.B. Lachs

10 Blätter Basilikum

1,5 Teelöffel Curry

Salz und Pfeffer

Den Ofen auf 210 °C Umluft vorheizen

Das Gemüse waschen;

Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden,

Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden

Gemüse getrennt in kochendem ca. 5 Minuten Wasser blanchieren.

Fisch in mundgerechte Stücke schneiden

Basilikum kleinhacken

Die Eier mit dem Handrührgerät verrühren, bis sie schaumig sind,

Mehl und Gewürze dazugeben unditerrühren

Sahne dazugeben unditerrühren

Eine Kastenkuchenform mit Backpapier auskleiden.

Etwas von dem Teig in die Form gießen

Darauf eine Schicht Gemüse legen und etwas kleingehacktes Basilikum darüberstreuen.

Darauf wieder Teig, danach den Fisch usw. bis alle Zutaten „eingebracht“ sind.

Auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben und 45 Minuten backen.

Abkühlen lassen und mit Salat oder selbstgemachter Pesto ervieren.

Guten Appetit!