

„Saltimbocca vom Seefisch auf Coulis von Tomaten“

Zutaten für 10 Personen

2,0 kg Kabeljau, oder Seelachs, oder Rotbarschfilet je Angebot
10 g Würzmittel für Fisch (Fertigmischung)
5 ml Limonensaft, frisch
100 g Parmaschinken, dünn geschnitten (20 Scheiben)
10 St Salbei, Blätter
300ml Olivenöl
1,0 kg Tomaten, in Würfel, geschnitten
10 g Basilikum, frisch in Streifen
Salz und Pfeffer nach Bedarf
2 g Zitronenschale, unbehandelt, gerieben
50g Peccorino Käse, gerieben
50 g Basilikum, zur Garnitur

Zubereitung

1. Die Fischfilets in 2 Stücke pro Person schneiden, mit Würzmittel für Fisch und Limonensaft marinieren, dann kühl stellen.
2. Den Parmaschinken mit dem Salbeiblatt um das Fischfilet wickeln, Schnittseite nach unten.
3. Das Saltimbocca vom Fisch im Olivenöl zuerst auf der Schnittseite des Parmaschinkens anbraten, dann auf die Oberfläche geben, auf ein Herdblech legen und bei 140 °C im Ofen ca. 20 Minuten garen.
4. Das Tomatenwürfel im Rest des Olivenöls erwärmen, mit Basilikum, Salz, Pfeffer und geriebener Zitronenschale abschmecken.
5. Den gegarten Saltimbocca vom Seefisch auf den Coulis von Tomaten anrichten, mit frisch geriebenen Peccorino Käse und Basilikum-Blätter garnieren.
6. Dazu frisch gebratene kleine Kartoffeln oder Bandnudeln.



Weitere Serviertipps

- Mit anderen Kräutern (Salbei, nicht jedermanns Geschmack)
- Auf Zitronensauce (Basis Hollandaise)
- Auf Kräutersauce oder Kräuterjus
- Auf gebratenen mediterranen Gemüsen



Küchentipp

- Fisch nach Angebot der Saison, beim Fischhändler Ihres Vertrauens kaufen
- Man kann auch mageren Bauchspeck nehmen
- Man kann den Schinken extra braten und über den gegarten Fisch geben, garniert mit einem Salbeiblatt



Tipp zur Gartechnik

- Nicht so scharf anbraten, sonst wird der Fisch zu salzscharf und der Parmaschinken verliert den feinen Geschmack

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 21,9 g, Fette: 13,7 g, KH: 4,4 g, kcal: 229, kJ: 956

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionkost (magerer Schinken)
- Fettstoffwechselstörung (magerer Schinken)
- Diabetes mellitus, unter Berechnung der BE
- Purinarme Kost unter Berechnung von Fisch (80 g) und ohne Schinken

Eigene Notizen