



ERLEBEN.

GENIESSEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Saltimbocca vom Doradenfilet auf lauwarmem Granatapfel-Taboulé

Zutaten für 4 Personen

4 x 200g Doradenfilet, ohne Haut
4 Scheiben Serranoschinken
8 Blätter Salbei
150 ml Gemüsefond
100 g feiner Bulgur
1 Granatapfel
1 rote Chilischote
2 Mini-Gurken, (à ca. 200 g)
1 rote Zwiebel

100 g Petersilie
30 g Minze
20 g Koriandergrün
8 EL Zitronensaft
1 EL Honig
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Granatapfelsirup

Zubereitung

Für das Taboulé den Fond in einem Topf aufkochen. Bulgur untermischen, den Topf vom Herd nehmen und Bulgur zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Bulgur mit 2 Gabeln auflockern und abgedeckt an die Seite stellen. Granatapfel quer halbieren, Kerne herauslösen (mit einem Holzlöffel auf die Schale schlagen und die Kerne auffangen). Chili mit Kernen fein schneiden. Gurken und Zwiebel fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitronensaft, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bulgur, das Gemüse und das Dressing miteinander vermischen. Abgedeckt an die Seite stellen.

Das Doradenfilet mit einem Küchentuch abtupfen, in 8 Stücke portionieren, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Anschließend den Serranoschinken nebeneinander auf einem Brett ausbreiten und der Länge nach halbieren. Danach die gewürzten Doradenfilets mit den Salbeiblättern darauf verteilen und einwickeln. Die Fischpäckchen in einer Pfanne mit etwas heißem Fett von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Das Taboulé auf die Teller geben und mit dem Granatapfelsirup beträufeln. Anschließend das Saltimbocca darauf anrichten.

Guten Appetit.



EUROPÄISCHE UNION:
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei