



ERLEBEN.
GENIEßEN. BEGEISTERN.

SEEFISCHKOCHSTUDIO
BREMERHAVEN

Fisch - Saltimbocca

Zutaten für 4 Personen

1000 g Rotbarschfilet	Öl zum Braten
2 EL Zitrone(n)	500 g Tomate(n), passierte
Salz und Pfeffer	Zucker
8 Scheiben Parmaschinken	Basilikum, Thymian,
16 Salbei - Blätter	Knoblauch
2 Zwiebeln	40 g Kaper.

Zubereitung

Die Fischfilets trocken tupfen und portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet mit einem Salbeiblatt und einer ½ Scheibe Schinken umwickeln.

Für die Sauce 1 Zwiebel und Knoblauch putzen, fein würfeln und in einem TL Öl glasig dünsten. 250 g passierte Tomaten dazugeben und 5 Min einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Thymian, Kapern und Zucker abschmecken.

Die Fischfilets in heißem Öl von jeder Seite 2 Minuten braten. Die Sauce heiß werden lassen und den Fisch darauf anrichten.

Dazu passt ein bunter Salat und eine Pasta nach Geschmack und Wunsch.

Guten Appetit!



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Fischereifonds
Investition in eine nachhaltige Fischerei