



Saltimbocca vom Kabeljau

Zutaten für 2 Personen

- 320 g Kabeljau
- 1 Zucchini
- 6 Scheiben Parmaschinken
- 4 Blätter Salbei
- Olivenöl
- 1 Dose ORO d'Italia Kirschtomaten
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz
- Schwarzen Pfeffer
- ½ TL Brauner Zucker



Verwendete Produkte



Schritt 1: Die Vorbereitung

Wenn Sie tiefgefrorenen Fisch verwenden, tauen Sie den Kabeljau auf einem gelochten Blech oder in einem großen Sieb auf.

Schneiden Sie das Kabeljau-Filet in mehrere portionsgerechte Stücke. Rechnen Sie etwa 160 g Fisch pro Person. Waschen Sie die Zucchini, trocknen Sie sie ab und entfernen Sie die beiden Enden. Vierteln Sie die Zucchini der Länge nach. Anschließend schneiden Sie sie schräg in schmale Streifen. Schälen Sie die Zwiebel und den Knoblauch und hacken beides sehr fein.

Pressen Sie den Saft der Zitrone aus. Brausen Sie den Salbei mit kaltem Wasser ab und tupfen Sie ihn vorsichtig trocken. Heizen Sie den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vor.

Schritt 2: Den Kabeljau mit Parmaschinken umwickeln und braten

Erhitzen Sie das Olivenöl extra vergine in einer Pfanne. Verteilen Sie den Zitronensaft auf dem Kabeljau, salzen Sie ihn leicht und würzen Sie mit frisch gemahlenem Pfeffer. Legen Sie ein, zwei Salbeiblätter auf den Fisch. Wickeln Sie nun den Kabeljau fest in mehrere Scheiben Parma-Schinken und braten ihn bei mittlerer Hitze ein bis zwei Minuten von allen Seiten in der Pfanne an.



Schritt 3: Den Kabeljau im Ofen backen

Nehmen Sie den Fisch nach dem Braten vorsichtig aus der Pfanne und geben Sie ihn auf ein Blech. Backen Sie das Kabeljau-Saltimbocca für etwa 15-20 Minuten bei 160°C Ober-/Unterhitze im Ofen.

Schritt 4: Das Gemüse braten

Geben Sie etwas Olivenöl extra vergine in eine Pfanne und die Zwiebelwürfel dazu. Braten Sie sie glasig an. Schwenken Sie die Zucchini 1-2 Minuten darin. Würzen Sie mit Meersalz, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas braunem Zucker. Geben Sie die Kirschtomaten mitsamt dem Saft hinzu. Lassen Sie das Gemüse bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Sauce vollständig reduziert ist.

Schritt 5: Das Finale

Zum Servieren verteilen Sie eine Portion Gemüse auf den Tellern und legen das Kabeljau-Saltimbocca darauf.