Saltimbocca vom Kabeljau

Rezept für Saltimbocca vom Kabeljau auf italienischem Gemüse

Leicht | 2 Portionen | 45 min.



Saltimbocca alla romana sind ein Highlight der römischen Küche. Meist sind es kleine Kalbsschnitzel, die mit einer Scheibe Schinken und einem Salbeiblatt gebraten werden – manchmal auch vorher aufgerollt. Saltimbocca bedeutet übersetzt sinngemäß „Spring in den Mund“, weil die Römer diese kulinarische Kombination so lecker fanden, dass sie einem sprichwörtlich aus der Pfanne direkt in den Mund sprang.

Genauso mundgerecht ist auch dieses Saltimbocca-Rezept, das wir allerdings nicht auf römische Art zubereiten, sondern maritimer: mit Kabeljau („merluzzo“). Denn schön an der italienischen Küche ist doch, dass es die Grundidee eines Rezeptes auch in verschiedenen Varianten gibt. Dieses ist ein Saltimbocca für Fischliebhaber, das ähnlich wie Kabeljau in Tomaten-Salzzitronen-Sugo stark von der sizilianischen Küche beeinflusst wird. Molto delicato.

Zutaten

320 g Kabeljau

1 Zucchini

6 Scheiben Parmaschinken

4 Blätter Salbei

Olivenöl

1 Dose ORO di Parma Kirschtomaten ungeschält (400 g)

1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

Salz

Schwarzen Pfeffer

½ TL Brauner Zucker

Schritt 1: Die Vorbereitung

Wenn du tiefgefrorenen Fisch verwendest, taue den Kabeljau auf einem gelochten Blech oder in einem großen Sieb auf. Schneide das Kabeljau-Filet in mehrere portionsgerechte Stücke. Dabei kannst du mit etwa 160g Fisch pro Person rechnen. Wasche anschließend die Zucchini, trockne sie ab und entferne die beiden Enden. Die Zucchini der Länge nach vierteln. Anschließend schneidest du sie schräg in schmale Streifen. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Saft einer Zitrone auspressen und den Salbei mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Heize nun den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vor.

Schritt 2: Kabeljau-Saltimbocca braten

Erhitze das Olivenöl extra vergine in einer Pfanne. Den Zitronensaft auf dem Kabeljau verteilen und den Fisch leicht salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Anschließend kannst du ein oder zwei Salbeiblätter auf deinen Kabeljau legen. Wickele nun die Kabeljaufilets 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 garen

Den Fisch nach dem Anbraten vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf ein Backblech geben. Backe das Kabeljau-Saltimbocca für etwa 15-20 Minuten bei 160°C Ober-/Unterhitze im Ofen.

Schritt 4: Das Gemüse braten

In der Zwischenzeit bereitest du dein Gemüse vor. Dafür in einer Pfanne etwas Olivenöl extra vergine erhitzen. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig anbraten. Knoblauch hinzufügen und anschließend die Zucchini in der Pfanne schwenken. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und etwas braunen Zucker hinzugeben. Danach die Kirschtomaten mit dem Saft hinzugeben und die Tomaten-Zucchini Mischung bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce vollständig reduziert ist.

Schritt 5: Das Finale

Zum Servieren verteilst du eine Portion Gemüse auf den Tellern und legen das Kabeljau-Saltimbocca darauf. Buon Appetito!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte