

Kabeljau im Parmamantel mit Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

| | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2 Kabeljaufilets à 200 g | 8 Scheiben Parmaschinken | 125 g getrock.ÖL-Tomaten |
| 2 EL Aceto Balsamico | 10 Zweige Basilikum | Olivenöl, Salz, Pfeffer |

Für das Kartoffelstampf:

| | | |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| 4 mittlere, mehligk. Kartoffeln | 125 g Butter | 250 ml Milch |
| 50 ml Sahne | Muskatnuss | Salz |

Für das Topping:

| | | |
|-----------------|----------------------|-----------------------|
| 50 g Rucola | 1 Zitrone | 50 ml Aceto Balsamico |
| 1 TL Dijon-Senf | 2 TL flüssiger Honig | 75 ml Olivenöl |
| Salz | Pfeffer | |

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Basilikum mit den getrockneten Tomaten und der Hälfte ihres Öls in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Sollte die Masse zu fest sein, das restliche Öl der Tomaten hinzugeben. Es sollte eine streichfähige Paste entstehen. Diese Masse mit Balsamico abschmecken.

Pergamentpapier auslegen und mit Olivenöl bestreichen. Darauf jeweils 4 Scheiben Parmaschinken nebeneinander auslegen und den Schinken mit der Tomatenpaste bestreichen.

Kabeljaufilet waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jeweils ein Kabeljaufilet auf den mit Tomatenpaste bestrichenem Schinken legen und vorsichtig aufrollen. Anschließend das Papier entfernen, die Fischfilets im Schinkenmantel in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten garen.

Für das Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich garen. Wasser abgießen und die Kartoffeln kurz ausdämpfen lassen. Währenddessen Milch in einem Topf leicht erwärmen.

Kartoffeln mit Butter und der lauwarmen Milch stampfen. Stampf mit Muskat abschmecken und zum Schluss mit Sahne verfeinern.

Für das Topping:

Rucola waschen und trockenschleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft, Balsamico, Senf, Honig und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola vor dem Servieren mit Dressing vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mandy Kalfa am 02. September 2020