

# Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde

## Für 4 Personen

### Für die Salsa Verde:

1 Bund Blattpetersilie	1 Bund Basilikum	1 Ei, hart gekocht
1 EL eingelegte Kapern	1 EL Pinienkerne	2 EL Essig
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Fisch:

4 Forellenfilets à ca. 170 g	50 g Parmesan	1 Bund gemischte Kräuter
2 EL körniger Senf	1 EL eingelegte Kapern	1 EL weiche Butter
Salz	Pfeffer	100 g Parmaschinken
2 EL Olivenöl		

Für die Salsa Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.

Das hartgekochte Ei grob würfeln.

Kräuterblätter und Ei, zusammen mit Kapern, Pinienkernen, Essig und Olivenöl im Mörser oder im Blitzhacker zerkleinern.

Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dick sein sollte.

Für den Fisch die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und, falls vorhanden, Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.

Den Parmesan fein reiben. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Für die Würzpaste Senf, den geriebenen Parmesan, fein geschnittene Kräuter, Kapern, die weiche Butter, etwas Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.

Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.

Forellenfilets darauflegen und mit der Würzpaste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten, in das heiße Öl legen und pro Seite ca.

3 Minuten sanft anbraten.

Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und einen Klecks von der Salsa Verde dazugeben.

Christian Henze am 03. August 2021