

Seeteufel-Saltimbocca mit Wurzelgemüse

Für 4 Personen

Fisch:

4 Seeteufelfilets à 200 g	4 Scheiben roher Schinken	16 Salbeiblätter
Salz, Pfeffer	Butter, Olivenöl	

Gemüse:

4 Möhren	2 Pastinaken	4 Frühlingszwiebeln
8 Brokkoli-Röschen	Gemüsebrühe, Zucker	Salz, Butter

Sauce:

1/2 Becher Crème-fraiche	4 EL Weißwein	2 TL Dijon-Senf
1 TL gekörnte Gemüsebrühe	Salz, Zucker	gemahl. Pfeffer
1 EL kalte Butter		

Die Möhren und die Pastinaken mit dem Sparschäler schälen und in gleichmäßige Stücke schneiden.

In wenig Gemüsebrühe mit einer guten Prise Zucker knapp garen und abgießen.

Die Brokkoli-Röschen in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abgießen und kalt abschrecken. Die Frühlingszwiebel waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden.

Alle Zutaten für die Sauce in einen kleinen Topf geben und einige Minuten einkochen.

Je 2 Salbeiblätter auf beide Seiten des Fischfilets legen und das Filet mit dem rohen Schinken umwickeln. Mit sehr wenig Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

In einer Mischung aus heißer Butter und Öl von beiden Seiten je nach Stärke 3-4 Minuten braten.

Währenddessen die Frühlingszwiebel in 1 EL Butter mit 1 TL Zucker karamelisieren, dann die anderen Gemüse zugeben, rundherum anbraten und mit etwas Salz würzen.

Die Sauce nochmals erhitzen und 1 EL kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Schneebesen unterrühren.

Jetzt den Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten, das Gemüse um den Fisch herum verteilen und etwas Sauce angießen.

Am besten mit Baguette servieren und dazu einen leckeren Weißwein trinken.

Susanne Hornikel am 20. Januar 2025