Rezept

Kabeljau-Saltimbocca mit Tomaten

Ein Rezept von Kabeljau-Saltimbocca mit Tomaten, am 12.10.2024

Zutaten

175 g	Kabeljaufilet
4	Salbeiblätter
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
½ EL	Butter
	Salz
	Pfeffer
4 dünne Scheiben	Parmaschinken
125 g	Kirschtomaten
2 Stiele	Thymian
2 TL	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 27 g F, 53 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Pfeffer würzen und mit je 1 Salbeiblatt belegen. Jedes Filetstück mit 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln, sodass die Enden unten liegen.

2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fisch-Saltimbocca darin zuerst mit der offenen Schinkenseite nach unten anbraten, dann bei mittlerer Hitze 3 - 4 Min. weiterbraten.

3. Inzwischen die Kirschtomaten von den Rispen streifen und waschen. Die Knoblauchzehe schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln.

4. Die Fischstücke wenden. Die Butter in der Pfanne erhitzen. Kirschtomaten, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben und 2 - 3 Min. mitbraten. Alles mit dem Essig ablöschen, kräftig salzen und pfeffern. Fisch-Saltimbocca und Tomatengemüse auf einem Teller anrichten und sofort servieren. Dazu schmeckt Ciabatta oder Stangenweißbrot.