

Rezept

Fisch-Saltimbocca

Ein Rezept von Fisch-Saltimbocca, am 25.05.2024

Zutaten

600 g Fischfilet (z.B. Wolfsbarsch, Dorade oder Zander; mit Haut)	2 EL Zitronensaft
Pfeffer	Salz
1 Orange	2 Zweige Rosmarin
	4 Scheiben große Parmaschinken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.
2. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Schale der Orange so abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orange in 4 nicht zu dicke Scheiben schneiden (die Enden nicht verwenden) und die Scheiben halbieren.
3. Die Schinkenscheiben längs halbieren. Jeweils 1 Fischstück mit der Haut nach unten mittig auf den Schinken legen. Mit Rosmarin bestreuen und je 1/2 Orangenscheibe darauflegen. Den Schinken darüberklappen und eventuell mit einem kleinen Holzspieß feststecken.
4. Die Fischpäckchen auf dem heißen Stein auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. braten, bis der Schinken leicht gebräunt und der Fisch nicht mehr glasig ist. Zum Fisch-Saltimbocca passt sehr gut Orangensalat mit Radicchio .