

Fisch - Saltimbocca

Zutaten für 4 Personen

1000 g Rotbarschfilet

2 EL Zitronel(u)

Salz und Pfeffer

8 Scheiben Parmaschinken

16 Salbei - Blätter

2 Zwiebeln

Öl zum Braten

500 g Tomate(u), passierte

Zucker

Basilikum, Thymian,

Knoblauch

40 g Kaper.

Zubereitung

1. Die Fischfilets trocken tupfen und portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Filet mit einem Salbeiblatt und einer ½ Scheibe Schinken umwickeln.
2. Für die Sauce 1 Zwiebel und Knoblauch putzen, fein würfeln und in einem TL Öl glasig dünsten. 250 g passierte Tomaten dazugeben und 5 Min einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Thymian, Kapern und Zucker abschmecken.
3. Die Fischfilets in heißem Öl von jeder Seite 2 Minuten braten.
4. Die Sauce heiß werden lassen und den Fisch darauf anrichten. Dazu passt ein bunter Salat und eine Pasta nach Geschmack und Wunsch.

Guten Appetit!