

KABELJAU IM SCHINKENMANTEL AUF MEDITERRANEM GEMÜSE

Puh, der Valentinstag ist schon wieder ein paar Tage her und ich komme erst heute dazu euch meine Vorspeise zu präsentieren. Es gab Kabeljau im Schinkenmantel auf mediterranem Gemüse. Das Schöne ist, dass der eingewickelte Kabeljau in der Pfanne nicht zerfällt und man ihn ohne besondere Vorsicht ganz flott braten kann. Als Teil von einem kleinen 3-Gänge Menü war es ein wunderbar leichter Start in den Abend.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

300g Kabeljau

6 Scheiben Schinken

Pfeffer & Salz

etwas Olivenöl

1 rote Paprika

1/2 Zwiebel

1 kleine Zucchini

1/2 Aubergine

1 kleine Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Paprika halbieren und die Kerne entfernen. Das Gemüse in gleichmäßige, kleine Würfel schneiden.

Die Schinkenscheiben nebeneinander legen, sie sollten sich ca. 1cm breit überlappen. Den Fisch auf dem Schinken platzieren und darin einwickeln. Die Fisch-Schinkenrolle in 6-7 Stücke schneiden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Fischpakete darin anbraten. Nach und nach rundum wenden. In dieser Zeit in einer zweiten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Aubergine hinein geben. Nach 2 Minuten die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika untermengen und alles mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Hitze in der Fischpfanne reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und den Fisch fertig garen. Dabei ab und an wenden.

Die Zucchini mit zum restlichen Gemüse geben und alles mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Gemüse auf passende Teller verteilen und den Kabeljau darauf platzieren.

Habt einen schönen Abend!

