

## Seelachs-Saltimbocca auf Lauch-Spaghetti



**für 2 Personen**

**Vorbereitungszeit:** 40 min

**Zubereitungszeit:** 30 min

### **Zutaten:**

2 Stangen Lauch

Meersalz

1 El Butter

400 g Seelachs-Rückenfilet

10 frische Salbeiblätter

6 Scheiben Serrano- oder Parmaschinken

1/2 Limette (Saft)

Salz + Pfeffer

1 El Olivenöl

1 El Butter

100 ml Sahne

2 El Weisswein

1 Tl Krustentierpaste

1 El Parmigiano

Piment d'Espelette

Pfeffer

## **Zubereitung:**

### Vorbereitung:

Lauchstangen genau in der Mitte von oben bis ganz knapp nach unten durchschneiden, unter fließendem Wasser gut waschen. Dann mit einem spitzen Messer in lange und schmale Streifen schneiden. Wasser in einem grossen Topf erhitzen, Salz zufügen, die Lauchstreifen in das sprudelnde Wasser geben und blanchieren (3 min = 1 min, bis das Wasser wieder kocht, dann noch 2 min). Abgiessen und in kaltem Wasser gut abkühlen.

Seelachsrückensfilet nach eventuellen Gräten absuchen, diese herausziehen oder - schneiden. Fisch waschen, gut abtrocknen, in der Mitte in zwei Hälften durchschneiden und mit dem Saft der Limette beträufeln.

Auf der Arbeitsfläche zwei grosse Stücke Klarsichtfolie nebeneinander ausbreiten. Darauf den Serranoschinken legen: zwei leicht überlappend nebeneinander (das müsste dann so breit wie ein Fischfilet sein) und eine am unteren Ende quer.

Fischfilet salzen (wenig, denn der Schinken ist salzig) und pfeffern, auf die Schinkenscheiben legen, jedes auf einer Seite mit 5 Salbeiblättern belegen, mithilfe der Folie straff aufwickeln, seitlich zufalten und im Kühlschrank beiseite stellen.

Bis hierhin kann alles vorbereitet werden.

Teller im Backofen bei 80° erwärmen.

Sahne mit Weisswein aufkochen und etwas einkochen lassen. 1 TL Krustentierpaste und 1 EL Parmigiano einrühren und auflösen. Abschmecken mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer, warmhalten.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Fischpäckchen aus der Folie nehmen und bei mittlerer Hitze zuerst an der Nahtstelle des Schinkens anbraten, dann auch auf allen anderen Seiten.

Dauer: insgesamt 8 min.

Butter für die Lauchstreifen in einer weiten Pfanne schmelzen und den gut abgetropften Lauch darin sanft erhitzen.

Lauchstreifen wie Spaghetti zu einem Nest aufrollen, Fisch-Saltimbocca daraufsetzen und mit der Sauce umgiessen.