

Seelachs-Saltimbocca mit Zucchini-Tagliatelle



für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30-40 min

Zutaten:

400 g Seelachs-Rückenfilet

20 Salbeiblätter

10 Scheiben Serranoschinken (ca. 120 g)

10 Streifchen Peperoncino, rot

Pfeffer

Olivenöl

4 sehr kleine gelbe Zucchini

4 sehr kleine grüne Zucchini

1 Peperoncino, rot, in Streifen

2 Knoblauchzehen, in Scheiben

1 kleine Tomate, enthäutet, entkernt, gewürfelt

Salz + Pfeffer

Olivenöl

Zubereitung:

Seelachs-Rückenfilet in 10 dicke und gleichmässige Würfel schneiden. Salbei waschen, abtrocknen. Peperoncinstreifen vorbereiten.

Fischwürfel pfeffern (nicht salzen wegen des Schinkens) und jeweils einen Peperoncinstreifen darauf legen. Dann oben und unten ein Salbeiblatt anlegen und mit je einer Scheibe Serranoschinken zu einem festen Päckchen wickeln.

Mit einem Sparschäler von den Zucchini die farbige Schale in langen Streifen abschälen (über den Rest freut sich unser Hund). Peperoncino in Streifen schneiden, Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomate -ohne Kerne- würfeln.

In zwei Pfannen Olivenöl erhitzen. In der einen zuerst Peperoncini und Knoblauch darin sanft anbraten, herausnehmen. Zucchiniestreifen im heissen Olivenöl unter mehrfachem Wenden anschwitzen, Peperoncini, Knoblauch und Tomaten zufügen und 6 min schmurgeln. Salzen, pfeffern und immer wieder mal wenden.

In der anderen Pfanne die Fischpäckchen zuerst auf der Seite anbraten, auf der die Schinkenscheiben zusammentreffen. Goldbraun anbraten, nach 3 min wenden, nach weiteren 3 min wieder, dann die Wärmequelle ausschalten und die Fischpäckchen noch 2 min in der Pfanne nachziehen lassen.

Zucchini-Tagliatelle und Seelachs-Saltimbocca auf vorgewärmten Tellern servieren.