



Seeteufel in Parmaschinken

Zutaten:

400g Seeteufel
200g Blattspinat
200g Parmaschinken
1 Kartoffel
2-3 EL Ricotta
1 Zwiebel
1 Limette
Salbei, Oregano, Muskat
Öl, Salz, Pfeffer
Cocktailtomaten mit Strunk
Holzspieße



Zubereitung:

Entfernen Sie zunächst die Haut und den Knorpel von ihrem Fisch. Teilen Sie den Seeteufel in Tranchen, würzen Sie diese und beträufeln Sie mit etwas frischem Limettensaft und Öl.
Nun lösen Sie den Parmaschinken aus seiner Verpackung und legen jeweils ein bis zwei Scheiben vor sich auf das Arbeitsbrett. Belegen Sie nun den Schinken mit Kräutern nach Belieben, wie z.B. Salbei oder Oregano.
Nun die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auch die Scheiben dürfen nun auf dem Schinken Platz finden.
Zuletzt setzen Sie eine Tranche Seeteufel auf das Parmaschinkenblatt.
Rollen Sie nun den Schinken um den Fisch herum ein und befestigen alles mit einem Holzspieß.
Die einzelnen Seeteufelpakete kommen jetzt in eine heiße Pfanne mit Öl und werden zügig von beiden Seiten angebraten.
Setzen Sie einige Cocktailtomaten mit in die Pfanne hinein und stellen nun die Pfanne bei 180°C für ca. 8-9 Minuten in den Ofen. Zwischenzeitlich wird die Zwiebel in kleine Würfel geschnitten und zusammen mit dem Blattspinat angebraten. Etwas würzen, nicht zuviel Salz verwenden. Ist der Spinat fertig, geben Sie den Ricotta hinzu. Der Ricotta soll nur warm werden und darf sich cremig mit dem grünen Spinat vermengen.
Nun setzen Sie zuerst das Ricottaspinatgemüse auf den Tellerboden. Darauf nun ein bis zwei Seeteufelspieße, garnieren Sie das Ganze mit den Tomaten aus der Pfanne aus.

Guten Appetit!



FRANKEN
FERNSEHEN