

Seeteufel Saltimbocca auf Rucola-Radicchio-Salat

Zutaten für 4 Portionen

Seeteufel Saltimbocca

4 Scheiben Parma-Schinken große Scheiben, dünn geschnitten und halbiert
etwas Parmesan
Salz, Pfeffer
1 Prise Koriander gemahlen
200 g Seeteufel-Filet Filet
8 Salbeiblätter
Olivenöl

Rucola-Radicchio-Salat

150 g Blattsalat (Rucola, Radicchio,...)
1 Mokalöffel Salz (ca. 5 g)
2 EL Balsamico-Essig
10 g Zucker
50 ml Rindsuppe
3 EL Olivenöl

1) Backrohr auf 140 °C vorheizen.

2) Seeteufel-Filet in vier Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Auf beiden Seiten mit einem Salbeiblatt belegen, mit Parmaschinken umwickeln; Schinken eventuell mit Zahnstochern fixieren.

3) Filets in heißem Olivenöl rundum gut anbraten. Seeteufel-Saltimbocca auf ein Gitter legen und 6 - 7 Minuten im Rohr fertig garen.

4) Die marinierten Salate auf Tellern anrichten, darauf die Seeteufel-Saltimbocca legen; mit grob gehobeltem Parmesan verfeinern.

Rucola-Radicchio-Salat

Salate waschen, zerpfücken und trockenschleudern. Salz mit Essig, Zucker und Suppe verrühren, zuletzt Öl unterrühren. Salate mit dem Dressing marinieren.

Nährwerte pro Portion:

23 g Fett | 23 g EW | 3 g Kohlenhydrate | 234 kcal | 0,25 BE

30 Min