

09 – Seeteufel mit Parma-Schinken nach Jamie Oliver



Hintergrund zum Rezept

Dies ist einer meiner Lieblingsrezepte für die leichte Festtagsküche! Entnommen aus dem Buch „Genial kochen“ von Jamie Oliver, Seite 159. Recht einfach zuzubereiten und einfach köstlich! Und natürlich muss es dazu einen guten Weißwein geben.

Zutaten für 4 Personen:

- 180 - 200 g Seeteufelfilet pro Person (der wird in verschiedenen Größen angeboten – Schwanzstücke mit 100 - 220 g oder als ganzes Filet, das später entsprechend portioniert wird.)
- Ein kleines Glas (ca. 200 g) sonnengetrockneter Tomaten in Öl (oder Kräuteröl)
- 2 große Handvoll frischer Basilikum
- 16 – 20 Scheiben Parmaschinken, je nach Größe
- Olivenöl, ggf. auch Zitronen – Oliven - Öl
- Aceto balsamico
- Für jede Person eine Handvoll Rucola und geröstete Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- 4 Blatt Pergamentpapier, Größe: A4
- Für die Beilage: Kartoffeln für das Püree, 100 – 200 ml Milch, 40 g Butter

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die sonnengetrockneten Tomaten und die Hälfte ihres aromatischen Öls mit dem Basilikum im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Das restliche Öl der Tomaten langsam dazu geben, bis eine gut streichfähige Paste entsteht. Als Verdünnung und für den Geschmack kann man ein paar Spritzer Aceto Balsamico dazu geben. Salzen und pfeffern nicht vergessen!

Ein Backblech oder große Auflaufform reichlich mit Olivenöl einfetten. Pergamentpapier mit Olivenöl bestreichen und 4 Scheiben Parmaschinken, leicht überlappend, darauf legen. Die Paste gleichmäßig auf dem Schinken verteilen. Dann Fischfilets an ein Ende legen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufrollen. Als



Aufrollhilfe kann das Pergamentpapier verwendet werden. Das Papier entfernen und die umwickelten Fischrollen vorsichtig auf das Backblech / die Auflaufform setzen. 15 – 20 min braten. Die Fischrollen können als Ganzes (das bevorzuge ich) – oder – das ist Jamies Tipp – in Scheiben geschnitten serviert werden. Etwas Bratensaft kann über die Fischrolle und / oder das Püree gegeben werden.



Jamie Olivers Empfehlung für die Beilage kann ich bestens Gewissens weiter geben: Kartoffelpüree mit viel Milch und Butter zubereitet. Serviert wird alles mit etwas Rucola gerösteten Pinienkernen und Aceto Balsamico.

K.M. - Stand: 24.12.2016