

Lust auf Fisch? Lust auf die Schätze der Seen, Flüsse und Meere dieser Welt? Lust auf ein bisschen Wagemut und Ausprobieren? Dann sind unsere Rezeptideen vielleicht genau das Richtige für Sie. Überwiegend ohne Maßangaben sind sie für die Feinschmecker unter uns, die sich das Zubereiten "frei Schnauze" zutrauen und Spaß am Würzen und Kochen haben und offen sind fürs Optimieren beim nächsten Mal. Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht unsere kreative Fischabteilung.

Seeteufel im Parmaschinkenmantel zu Ricottaspinatsalat

Unser Tipp:
Statt Seeteufel eignet sich auch Steinbeißer für dieses Gericht.

Guten Appetit!

Wer es gehaltvoller möchte, kocht dazu ein paar Kartoffeln oder Süßkartoffeln als Beilage

Zutaten

- Seeteufelfilet
- frischer Blattspinat
- Parmaschinken
- Kartoffel oder Süßkartoffel
- Ricotta
- Zwiebel
- Knoblauch
- Limette
- frischen Salbei, Oregano und Rosmarin - je nach Belieben
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Cocktailtomaten mit Strunk
- Holzspieße/Zahnstocher

Zubereitung

Seeteufel:

- in Tranchen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettensaft beträufeln
- je nach Tranchengröße ein bis zwei Parmaschinkenscheiben auf ein Brett legen und mit den frischen Kräutern belegen
- die rohe Kartoffel (oder Süßkartoffel) hauchdünn in Scheiben schneiden und auf den Schinken platzieren
- den Seeteufel in den vorbereiteten Schinkenscheiben einwickeln und mit den Spießen befestigen
- das Seeteufelpaket kurz von beiden Seiten in einer heißen ofenfesten Pfanne mit Öl anbraten, dabei die Cocktailtomaten zusammen mit dem Strunk mit hineingeben
- im Anschluss die Seeteufelpakete für 8-9 Minuten in den auf 180°C vorgeheizten Ofen geben

Spinat:

- Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in einem Topf kurz mit etwas Öl anbraten, den Spinat hinzugeben und rühren, bis der Spinat zusammenfällt, anschließend mit wenig Salz und Pfeffer würzen
- ist der Spinat fertig, den Ricotta hinzugeben
- Ricotta unterrühren, dabei soll der Ricotta nur warm werden und sich gut mit dem Spinat vermischen

Anrichten

zuerst das Ricotta-Spinatgemüse auf die Teller geben und darauf 1-2 Seeteufelpakete anrichten und mit den Cocktailtomaten garnieren.