

## Seeteufel in Parmaschinken

## Für 4-6 Portionen

## **Zutaten:**

- ½ kleine rote Paprikaschote
- ½ kleine grüne Paprikaschote
- ½ kleine gelbe Paprikaschote
  - 2 Seeteufelfilets (je 350g)
    - Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 125g Parmaschinken, in dünne Scheiben geschnitten
  - 4 Zweige Thymian (oder Rosmarin)
    - 4 EL Olivenöl
    - Rote Zwiebeln
      - Tomaten
    - 175ml Champagner (oder Sekt)
      - 3 EL Obstessig
      - 125ml Fischfond
        - 3 TL Zucker
  - 4 EL fein gehackte, frische Minzeblätter
    - 2 EL Butter

## Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- 2) Die Paprikaschoten von den Samen und Scheidewänden befreien und in ganz feine Streifen schneiden. Die Seeteufelfilets halbieren und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Pro Portion jeweils 3-4 Scheiben Schinken leicht überlappend nebeneinander legen. Einige Paprikastreifen am unteren Ende quer zum Rand verteilen. Ein halbes Seeteufelfilet darüber legen und mit Paprikastreifen bedecken. Jeweils 1 Zweig Thymian darauflegen und die Füllung fest in den Parmaschinken wickeln. Den Saum mit einem kleinen Holzspieß verschließen.
- 4) Eine große ofenfeste Pfanne mit schwerem Boden heiß werden lassen. Das Olivenöl erhitzen, die Seeteufelröllchen einlegen und rundherum 5 Minuten braten. Die Röllchen während des Bratens ständig in Bewegung halten.
- 5) Die Pfanne in den Ofen schieben und die Seeteufelröllchen weitere 10 Minuten garen. Den Ofen ausschalten und die Ofentür einen Spalt breit öffnen, so bleiben die Röllchen warm.
- 6) Den Champagner oder Sekt in einem Topf bei mittlerer Hitze 6 Minuten köcheln lassen. Den Essig, den Fischfond, den Zucker und die Hälfte der Minze zugeben und die Mischung auf die

- Hälfte einkochen lassen. Bei schwacher Hitze die Butter unterschlagen und zuletzt die restliche Minze einrühren.
- 7) Die Seeteufelröllchen auf in Ringe geschnittenen Tomaten und Zwiebeln anrichten und servieren. Die Sauce dazu reichen.

Alternative Fische: Seezunge, Steinbutt

<u>Tipp:</u> Magerer Speck ist eine gute (und preiswerte) Alternative zu Parmaschinken

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team