



Kabeljau Saltimbocca

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

Kabeljau Saltimbocca:		1,2 kg	Kabeljaubäckchen
40 g	Salbei	80 g	Parmaschinken
50 g	Butter		Saft von 2 Zitronen
	Olivenöl		Salz & Pfeffer
Linsen-Gemüsesalat:		80 g	rote Linsen
80 g	gelbe Linsen	80 g	Belugalinsen
1,5 L	Gemüsebrühe	1 x	Bio Paprikamix
1 x	Bio Cherrydattel Tomaten	1	Bio Gurke
1	rote Zwiebel	2	Knoblauchzehen
je 40 g	Petersilie / Koriander / Liebstöckel	1 Bund	Frühlingszwiebel
	Olivenöl		Grüne Sauce:
800 g	Frankfurter Kräuter	60 g	Senf
80 g	saure Sahne	200 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

Zubereitung

Kabeljau Saltimbocca

1. Kabeljaubäckchen kalt abspülen, trockentupfen und bei Bedarf die dünne Silberhaut entfernen.
2. Nun würzen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Anschließen ein bis zwei Blätter Salbei auf den Kabeljau legen und mit dem Parmaschinken umwickeln.
3. Den Fisch nun in halb Olivenöl und halb Butter je Seite ca. 3 Min. braten, den Kabeljau dabei zuerst mit der Seite in die Pfanne geben auf der der Schinken abschließt. Den Fisch dabei gern immer wieder mit dem Öl-Butter Gemisch übergießen.

Linsen-Gemüsesalat

1. Die Linsen jeweils separat in der Gemüsebrühe weich kochen, je nach Linse kann dies zwischen 10-20 Min. dauern.

2. Rote Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden Paprika/Gurke/ in gleichgroße Würfel schneiden. (1,5cmx1,5cm) Datteltomaten halbieren.
3. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, anschließend die Paprikawürfel hinzugeben, ca. 2 Min. anbraten, danach Zwiebeln und Knoblauch dazu und wieder ca. 2 Min. braten, am Ende noch die Tomaten dazugeben und einmal alles miteinander vermengen.
4. Nun die Linsen, das angebratene Gemüse vermengen und mit Balsamicoessig abschmecken. Gehackte Kräuter (Petersilie/Koriander/Liebstöckel) und Frühlingszwiebel nach Geschmack begeben.

Grüne Sauce

1. Kräuter waschen, abtrocknen und grob durchhacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten vermengen und mit einem Stabmixer, Standmixer, Thermomix, etc. zu einer glatten deckenden Sauce verarbeiten

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN