Rotbarschfilet im Rohschinken Mantel

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '', 'yield' : '' });

Einfach und schnell gemacht, frisch, appetitlich bunt, nicht nur für jeden Tag

Zutaten

- (4 Personen)
- Für das Rotbarschfilet im Rohschinken Mantel:
- 4 Stück, taufrisches Rotbarschfilet à 180g, küchenfertig
- 4 Scheiben hauchdünner Rohschinken
- 1 Knoblauchzehe, etwas frischen Thymian und Rosmarin,zum mit braten
- Saft 1 Zitrone
- Etwas Öl und Butter zu braten
- Salz, Pfeffer und etwas Mehl
- Für das Bohnen - Pfifferlings – Tomatengemüse.
- 250 g kleine „ Bobby oder Fadenböhnchen“
- 1 Schälchen gleichmäßig kleine Kirschtomaten
- 250 g frische, geputzte Pfifferlinge
- 1 mittelgroße, fein geschnittene Zwiebel
- Etwas frisches Bohnenkraut
- 2 El gehackte Petersilie
- 30-40 g Butter

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das Bohnen - Pfifferlings – Tomatengemüse:

Schritt3

Die Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser mit etwas Bohnenkraut „al dente“ blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen.

Schritt4

Die Blüten der Kirschtomaten ausstechen, ev. halbieren.

Schritt5

Die Pfifferlinge putzen, nicht waschen, sondern mit einer kleinen Bürste säubern, abbürsten, auf gleiche Größe schneiden.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

Die Zwiebelwürfel in brauner Butter angehen lassen und die Pfifferlinge dazu geben, 2-3 min. zusammen braten.

Schritt8

Dann folgen die blanchierten Böhnchen für weitere 2 Min.

Schritt9

Kurz vor dem Anrichten erst die Kirschtomaten, salzen, pfeffern und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Schritt10

Das Rotbarschfilet im Rohschinken Mantel:

Schritt11

Den Rotbarsch waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Schritt12

Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln, marinieren.

Schritt13

Leicht mit Mehl bestäuben und in heißem Öl und Butter mit Knoblauch, frischem Thymian und Rosmarin ganz kurz für 1 min. von beiden Seiten anbraten.

Schritt14

Heraus nehmen und in Schinken einschlagen. Zurück in die Pfanne und für 5-6 min. in den auf 180° c vorgeheizten Backofen schieben, „schön glasig“ zu Ende garen.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Gern richte ich mein Rotbarschfilet auf dem appetitlich, buntem Gemüse an und gebe die Bratbutter darüber und ergänze mit Rosmarin Kartoffeln aus der Röhre.

Rezeptart: Fischgerichte

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rotbarschfilet-im-rohschinken-mantel/