

Seelachs-Roulade mit Parma-Schinken, Tomaten-Soße

Für 2 Personen

2 Seelachsfilets a 180 g	6 Scheiben Parma-Schinken	250 g festk. Kartoffeln
1 Zitrone, unbehandelt	6 Strauchtomaten	2 Chilischoten
1 Knoblauchzehe	50 g ganze Mandeln, ungesüßt	200 g Tomatenmark
100 ml Weißweinessig	200 ml Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Jeweils ein Fischfilet auf zwei Schinkenscheiben legen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Einen Bräter mit Olivenöl bepinseln und die Rouladen hineinlegen. Zwei Tomaten halbieren, salzen und auf die Rouladen legen. Die Fischrouladen mit Olivenöl beträufeln und im Backofen etwa 12 bis 14 Minuten backen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Reichlich Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin goldbraun braten bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in Streifen schneiden. Die übrige Chilischote mit den Kernen klein schneiden. Anschließend die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Die übrigen Tomaten groß würfeln. Die Tomaten, den Knoblauch, die Chilischoten zusammen mit dem Tomatenmark, dem Essig, den Mandeln und etwas Olivenöl pürieren. Abschließend mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Fischrouladen mit den Röstkartoffeln und der feurigen Tomatensoße auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Sandt am 19. Mai 2010