

Seeteufel-Saltimbocca mit grüner Quinoa und Ratatouille

Für zwei Personen

Für die Seeteufel-Saltimbocca:

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut	200 g Parmaschinken	4 Salbeiblätter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Ratatouille:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	2 Zucchini
3 Tomaten	5 getr. Öl-Tomaten	1 Aubergine
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Für das Pesto-Quinoa:

150 g Quinoa	1 l Gemüsefond	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	100 g geschälte Mandeln	2 Schalotten
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 Knoblauch
10 g Parmesan	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Den Quinoa in dem Gemüsefond aufkochen lassen. Zum Schluss noch den Rosmarin und den Thymian mitkochen lassen.

Die Petersilie und den Basilikum mit den Mandeln dem Knoblauch sowie Meersalz und Olivenöl zu einem Pesto vermengen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Die Schalotten und den Parmesan unterheben. Das Pesto zu dem fertig gegarten Quinoa geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Abschließend die Schoten in schräge Stücke schneiden. Ebenso die Zucchini und die Aubergine schneiden. Die frischen und die getrockneten Tomaten klein schneiden. Das Gemüse in Olivenöl anbraten.

Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Den Fisch in Medaillons schneiden, je mit einem Salbeiblatt belegen und in dem Parmaschinken einwickeln. Olivenöl erhitzen und die Seeteufel-Saltimbocca darin von allen Seiten anbraten.

Die Seeteufel-Saltimbocca auf einem Teller anrichten, Ratatouille, Pesto-Quinoa dazu geben und servieren.

Frank Schüler am 15. Juli 2015