

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
25 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
international

SEETEUFEL IN PARMASCHINKEN



KURZ VORGESTELLT

Der Schinkenmantel verhindert das Austrocknen. Ist der Schinken knusprig, ist der Fisch gar. Ein Rezept für Beginner der Fischküche!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

800 g	Seeteufelfilet	100 g	Parmaschinken
4 Zw	Thymian	2 Pr	Meersalz, grob
		1 Pr	Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200° C vorheizen. Die Seeteufelfilets trockentupfen und mit Thymian bestreuen. Vollständig mit Rohschinken umwickeln.
2. Die Fischfilets und die weiteren Zutaten das Backblech legen und 12-15 Min. braten. Parmaschinken soll knusprig werden.

TIPP: Auf dem gleichen Blech können auch eingeölte Bohnen und Kartoffelwürfelchen gebraten werden.