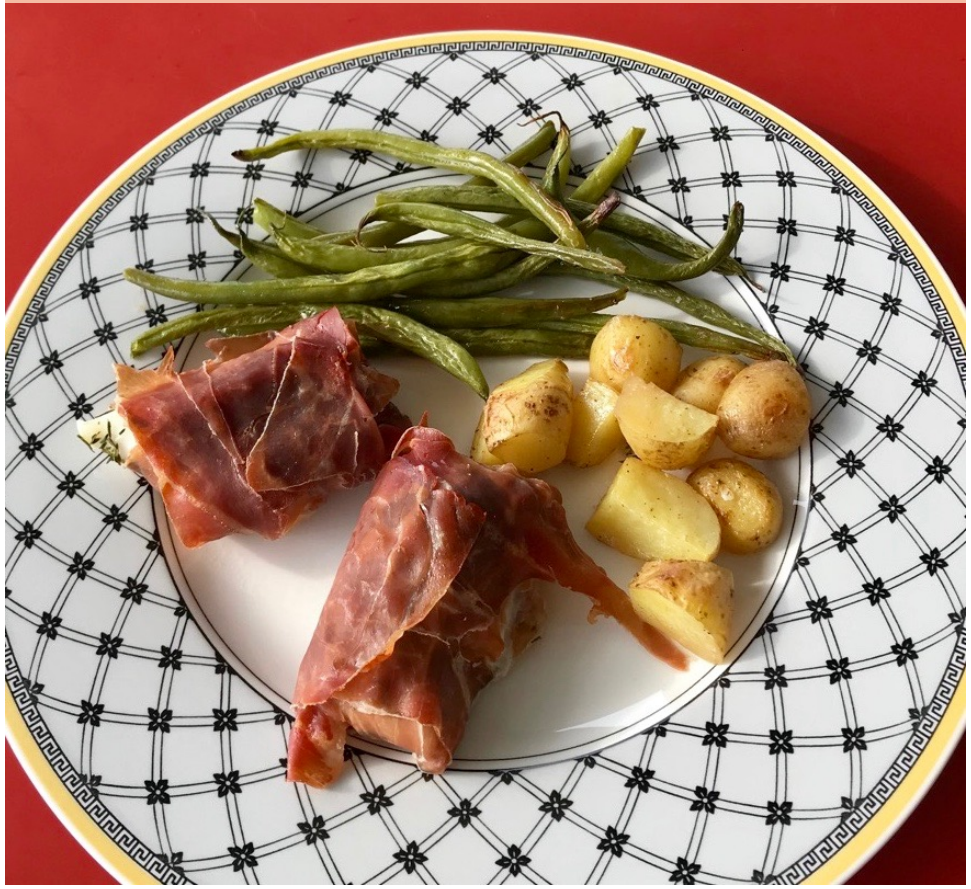
AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	25 Min.	ganzjährig	international

SEETEUFEL IN PARMASCHINKEN



Rezept: Molly Shuster. Alles auf Blech. AT-Verlag 2017 - Foto: compactcook.com

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.