

Fisch mit Schinken und Tomatensauce

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 26.7.2019

Zutaten für 2 Personen

2 x	Ganzer Fisch, (Forelle, Wolfsbarsch) ca. 300 g, ausgenom- men und entschuppt
4	Scheiben roher Schinken
150 ml	Tomatensauce
1	Rote (Spitz-) Paprika
10 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl



Wolfsbarsch mit Schinken im Tomatenbett: auch an heißen Sommertagen eine Delikatesse. Wie in der spanischen Gastronomie üblich, kann dieses Gerisch an heißen Sommerabenden auch lauwarm serviert werden. Guten Appetit!

Fisch mit Schinken und Tomatensauce, Seite 2

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 26.7.2019

So geht's:

Dieses Rezept gelingt mit ganz unterschiedlichen Fischen, mit solchen aus dem Süßwasser wie auch mit solchen aus dem Meer. Aus der spanischen Küche ist es nicht wegzudenken. Wir machen es oft mit Forelle oder mit Wolfsbarsch.

Zunächst werden die Fische innen und außen gründlich mit kaltem Wasser abgespült. Die Flossen werden mit einer starken Schere abgeschnitten. Innen etwas pfeffern und eine Scheibe Schinken hineinlegen.

Die Spitzpaprika innen und außen abspülen und in schmale Streifen schneiden. In einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl rundherum anbraten. Die Tomatensauce dazugeben und 10 Minuten langsam köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fische werden rundherum in ein wenig Mehl gewendet und in einer feuerfesten Gussform auf mittlerer Hitze im heißen Olivenöl von beiden Seiten angebraten. Das Mehl soll leicht bräunen.

Den angebratenen Fisch in der Gußform leicht pfeffern und mit einer weiteren Schinkenscheibe belegen. Tomatensauce mit den Paprikastreifen in die Form geben und verteilen. Etwa 10 bis 20 Minuten bei 175 Grad in den Backofen stellen und backen. Forellen brauchen nur wenige Minuten Backzeit, festere Meeresfische etwas mehr.

Aus dem Backofen nehmen und warm servieren.