

Saltimbocca vom Alaska-Seelachs mit Basilikum-Spinat und Prosecco-Sauce

Zutaten für 4 Personen

| | |
|------------|---------------------------|
| 320 g | Filet vom Alaska-Seelachs |
| 4 Scheiben | Parma-Schinken |
| | Salbei |
| 240 g | Blattspinat |
| 100 g | Basilikum |
| | Butter |
| | Fischgräten |
| 1 | kleine Zwiebel |
| 2-3 | Lorbeerblätter |
| 100 g | Sellerie |
| 2-3 | Pfeffer- und Pimentkörner |
| 100 g | Karotten |
| 0,4 l | Prosecco |
| 0,2 l | Sahne |
| 1 cl | Noilly Prat (frz. Wermut) |
| 1 cl | Pernod (frz. Anisschnaps) |
| | Salz, Pfeffer, Muskat |
| | Olivenöl |



Zubereitung

Prosecco-Sauce

Die Fischgräten unter fließendem Wasser abspülen und zerkleinern. Das gewürfelte Gemüse in Olivenöl farblos anschwitzen und die Karkassen (Gräten) zufügen. Mit Prosecco ablöschen und mit 0,75 l Wasser auffüllen. Die Gewürze in einen Topf geben, ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend alles durch ein Sieb passieren. Den Fond auf kleiner Flamme auf die Hälfte reduzieren. Sahne, Noilly Prat und Pernod zugeben und nochmals einkochen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Prosecco abschmecken.

Fisch

Den Seelachs in Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils ein Salbeiblatt darauf legen und mit Parmaschinken umwickeln. Die eingewickelten Filets werden bei kleiner Hitze in Olivenöl von beiden Seiten ca. 3 Min. gebraten.

Der geputzte Spinat wird mit den Basilikumblättern zusammen in einem Topf mit etwas Butter, Wasser und Muskat gegart bis er in sich zusammengefallen ist und die Blätter noch ein wenig Biss haben, dann mit Salz abschmecken.

Den Fisch auf Spinat setzen und mit Prosecco-Sauce umgießen