

Fischfilet gratiniert mit Schinken

– Pankreasdiät –

4 feste Seefischfilets (z. B. Kabeljau, Seehecht)

8-12 Salbeiblätter

4 Scheiben kräftiger Schinken (z. B. Merano, Schwarzwälder, Wacholder)

4 Scheiben Emmentaler Käse (eventuell fettreduziert)

0,1 l Weißwein

Salzpeffer

Fisch in Weißwein ½ Stunde marinieren, würzen, in feuerfeste Form legen, jeweils 2-3 Salbeiblätter drauf, darauf den Schinken und oben den Käse. Im Backofen bei 180-200° garen – das dauert unterschiedlich lange, je nach Größe der Filets und Hitze; Garprobe machen!