

Saltimboca vom Wels

– Pankreasdiät –

4 Scheiben Wels à 200-250 g
4 Scheiben Parma- oder San Danieleschinken
8 Salbeiblätter
Salzpfeffer
Mehl
Ei
Semmelbrösel
1 Zwiebel
1 Möhre
1 Stange Sellerie
4 Knoblauchzehen
1 Zweig Salbei
½ l Weißwein
½ l Wasser
Welsabgänge
1 große Kartoffel
Saft von ½ Pampelmuse

Geputzte und grob zerkleinerte Gemüse zusammen mit Fischabgängen im Saft anbraten, mit Wasser und Wein aufgießen und auf ca. 250 ml reduzieren. Kartoffel ganz mit drin garen, rausnehmen, eventuell vorhandene größere Fischstücke ebenfalls; Sud abgießen, würzen, Fisch und Kartoffel zum Binden drin pürieren.

Währenddessen Fischscheiben würzen, dünne so lassen, dicke in der Mitte so durchschneiden, dass eine doppelt so große Scheibe entsteht. Die Hälfte der Scheibe mit Schinken und Salbeiblättern belegen, zuklappen und mit Zahnstocher feststecken. Nacheinander im Mehl, verquirltem Ei und Bröseln wälzen bzw. damit bestreuen und im Backofen bei ca. 180° gar backen (die Dauer richtet sich nach der Dicke; Garsein prüfen, indem man mit einem Messer vorsichtig entlang einer natürlichen Falte im Fisch bis auf die Mitte reinsticht und schaut, ob die Farbe gewechselt hat).