

## Zanderfilet gerollt

– Pankreasdiät –

2 Zanderfilets  
4 Scheiben Parmaschinken  
8 kleine Salbeiblätter  
4 gehäufte EL Parmesan  
SP  
Paprika edelsüß  
1 Glas Weißwein  
1 Bouquet garni mit Majoran

Zanderfilets längs halbieren, würzen, Schinken entfetten und längs in je zwei Streifen schneiden, auf die Filethälften legen, zusammen mit je zwei Salbeiblättchen einrollen und mit einer Rouladennadel feststecken. Auf ein Blech setzen, Parmesan draufstreuen und mit Wein und Bouquet garni bei 180° ca. 20 min (je nach Dicke der Filets) backen.