



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 04.09.2018 – Tisch 4

Apéro

Kabeljau-Saltimbocca mit Spinat

Kalbsragout mit Tomatensauce und Oliven-Polenta

Apfelkuchen mit Zitrone, Orange und Grand Marnier

Kabeljau-Saltimbocca mit Spinat

Für 4 Personen

300	g	Kabeljaurückenfilet
½	Bund	Salbei
4	Tranchen	italienischer Rohschinken
250	g	Blattspinat tiefgefroren
1	Stk.	Schalotte
1	Stk.	Zitrone
		Olivenöl, Bratbutter

Fisch in Stücke von ca. 70 g schneiden. Mit kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je zwei Salbeiblätter belegen und mit Rohschinken umwickeln. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Den gefrorenen Spinat in Salzwasser „planchieren“. Nach dem auftauen kalt abspülen und abtropfen lassen. Schalotte fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen Schalotte dazugeben und andünsten. Spinat zugeben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Öl und Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Fischstücke bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. vier Minuten braten. Kabeljau-Saltimbocca mit Spinat anrichten, und mit einer dünnen Scheibe Zitrone ausgarnieren.

