
 Hauptspeise



Seeteufel-Saltimbocca auf Minestronegemüse

 25 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 1.234 kcal pro Portion

••• Mittel

 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 g Karotten

150 g Bohnen

2 Kleine Artischocken

1 Zitrone

2 Tomaten

20 g Butter

2 El Tomatenmark

150 ml Weißwein

50 g Cavatellinudeln

150 g weiße Bohnen im Glas

10 El Olivenöl

1 Bund Basilikum

40 g geriebener Parmesan

280 g Seeteufelfilet

4 Salbeiblätter

2 Scheiben Parmaschinken

Zubereitung

- 1 Für das Minestronegemüse die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und schräg in Stücke schneiden. Die kleinen Artischocken putzen und in Zitronenwasser aufbewahren. Die Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.
- 2 Wenn das Gemüse vorbereitet ist 20 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Zuerst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Dann die Karottenscheiben und Bohnenstücke zugeben und kurze Zeit mit anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren und mit dem Weißwein ablöschen. Die Artischocken halbieren und zusammen mit den Cavatellinudeln zugeben. Mit 750 ml Wasser auffüllen, zum Kochen bringen und für 15 Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluß die Tomatenstreifen und die weißen Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in einem Mixer zusammen mit 6 El Olivenöl und den geriebenen Parmesan fein mixen. Das Basilikumpesto mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das Seeteufelfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und mit je einem Salbeiblatt belegen. Die Parmaschinkenscheiben der Länge nach halbieren und um die Seeteufelstücke wickeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufel-Saltimbocca beidseitig je 4 Minuten braten.

Salz, Pfeffer

- 5 Das Minestronegemüse in tiefe Teller anrichten und je 2 Seeteufel-Saltimbocca aufsetzen. Das Basilikumpesto auf das Minestronegemüse verteilen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	690kJ /164kcal	5.174kJ /1.234kcal
Fett	10g	73g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	19g
Kohlenhydrate	9g	69g
davon Zucker	2g	13g
Eiweiß	8g	58g
Salz	1g	5g