

## Seeteufel-Saltimboccas mit Rucola-Risotto und Pinienkernen



### ZUTATEN

für ca. 4 Personen:

- 8 EL Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK
- 4 Stücke Seeteufelfilet (à ca. 120 g)
- 4 große Scheiben Parmaschinken
- 20 Salbeiblättchen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Risotto-Reis
- 200 ml Weißwein
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 EL fein gehackter Rucola
- 4 EL geröstete Pinienkerne
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 3 EL Mehl
- Meersalz, Pfeffer

#### Unsere Ölempfehlung: Raps-Kernöl BUTTERGESCHMACK

Dieses kaltgepresste und mild gedämpfte Öl ist verfeinert mit einem natürlichen Butteraroma und empfiehlt sich insbesondere zum Kochen und Backen. Es ist vegan und laktosefrei.



## ZUBEREITUNG

1. Fischstücke waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen und pfeffern. Backofen auf 150 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze / Umluft 130 Grad). Salbeiblättchen waschen und trocknen. Parmaschinken ausbreiten, je 1 Salbeiblättchen auf das untere Drittel legen, je 1 Fischfiletstück darauf geben, mit je 1 Salbeiblättchen belegen, alles zu sogenannten "Saltimboccas" aufrollen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, mit 2 EL Raps-Kernöl in einem Topf andünsten. Reis zugeben, noch 2-3 Minuten mitdünsten. Weißwein und Gemüsebrühe nach und nach zum Reis geben und unter Rühren einkochen lassen. Am Ende der Garzeit (ca. 20 Minuten) Rucola, Pinienkerne und Parmesan untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Seeteufel-Saltimboccas mit 2 EL Raps-Kernöl in einer ofenfesten Pfanne goldbraun anbraten, auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen, noch 5-6 Minuten garen.
4. Mehl auf einen flachen Teller geben, restliche Salbeiblättchen darin wenden. Salbei mit 4 EL Raps-Kernöl knusprig braten.
5. Seeteufel-Saltimboccas mit Salbei-Öl und Rucola-Risotto anrichten.

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Tausch-Tipp:** Statt Seeteufel einen anderen festfleischigen Fisch verwenden – und beim Risotto Rucola durch jungen Spinat ersetzen.

**Schön dazu:** In Raps-Kernöl angedünstete Kirschtomaten.

**Nährwertangaben pro Portion:**

593 kcal, 31 g Eiweiß, 32 g Fett, 36 g Kohlenhydrate (3 BE)