

Lauchgemüse mit Fischesaltimbocca

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

600 g Lauch

6 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)

2 dl Milch

2 dl Rahm

60 g geriebener Greyerzer

Salz, Pfeffer

4 Kabeljaufilets à ca. 140 g

8 Salbeiblätter

8 Scheiben Rohschinken à ca. 10 g

Lauch längs halbieren und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. In der Hälfte des Öls ca. 5 Minuten dünsten. Milch und Rahm dazugießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pfanne vom Herd nehmen. Käse dazugeben und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Mit Salbeiblättern belegen und mit Rohschinken umwickeln. Im restlichen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig 6–8 Minuten braten. Fischesaltimbocca auf Lauchgemüse anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 39 g Eiweiss, 25 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 1700 kJ/410 kcal

**Rohschinken hält das
Fischfilet zusammen.**

