

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de
www.EZ-Ortenau.de



Fischröllchen im Schinkenmantel

Zutaten:	Zubereitung:
1 Bd. Basilikumblätter 1 geschälte Knoblauchzehe 2 EL Walnüsse 100 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten 2-4 EL des Einlegeöls 1 Prise Salz	Im Multihacker zu einem cremigen Pesto verarbeiten.
50 g geriebener mittelalter Gouda oder Bergkäse	Unter das Pesto rühren.
4 Tomaten (Ersatzweise 1 Dose gehackte Tomaten 800 ml)	Tomaten 2 Minuten in kochendes Wasser geben, herausnehmen und die Haut abschälen, Stielansätze herausschneiden und die Tomaten fein würfeln, in eine Auflaufform geben.
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence	Würzen.
4 Fischfilets je ca. 150 g Salz, Pfeffer	Trocken tupfen und der Länge nach einmal durchschneiden. Würzen.
Das Pesto auf die Fischstreifen streichen und diese jeweils aufrollen.	
8 Sch. geräucherter Schwarzwälder Schinken	Jeweils um die halbierten Filets wickeln und nebeneinander auf die Tomaten setzen.
Im Backofen bei 180 Grad Heißluft ca. 20 Minuten garen.	
100 ml Sahne	Angießen, weitere 5 Minuten garen.
1TL Oregano	Darüber streuen.
Den Fisch möglichst sofort servieren, als Beilage eignen sich Reis oder Bandnudeln.	

