

„Spring in den Mund“

So heißt das italienische Wort „Saltimbocca“ ins Deutsche übersetzt. Und wenn man weiß, was sich für ein Gericht dahinter verbirgt, muss man den Italienern bei ihrer Wahl zustimmen.

Es handelt sich bei Saltimbocca eigentlich um ein Kalbsschnitzel mit Speck und Salbei. Schön in der Pfanne gebraten. Herrlich.

Ich habe aber für mein Saltimbocca Zanderfilet gekauft.

Das wasche ich und trockne es sorgfältig mit Küchenpapier ab. Dann kommt die Grätenkontrolle.

Nun schneide ich es in etwas kleinere Stücke. Auf die Seite ohne Haut, kommen Frühstücksspeck und Salbeiblätter. Die stecke ich mit einer Rouladen-Nadel fest.

Ich erhitze in einer ausreichend großen Pfanne Sonnenöl. Es soll sehr heiß sein. Olivenöl geht auch, verträgt aber die Hitze nicht so gut. Zur Probe, ob das Öl heiß genug ist, halte ich etwas Gargut kurz ins Öl. Brutzelt es und wirft kleine Bläschen, ist es heiß genug. Nun kommt der Fisch mit der Speckseite ins Öl. Und ich gebe nun noch ein Paar Knoblauchwürfelchen dazu. Ist der Speck kross, drehe ich den Fisch auf die Hautseite, bis diese kross ist. das darf nicht zulange dauern, damit der Fisch nicht zu trocken wird.

Zum Servieren etwas Meersalz drüberstreuen und zum Beispiel mit Linsen-Frisee-Salat servieren.

Zutaten:

- Zanderfilet mit Haut
- Frühstücksspeck
- Salbeiblätter
- Knoblauch
- Sonnenblumen- oder Olivenöl
- Meersalz
- nette Leute die mit essen

Ist ganz einfach und schmeckt lecker.