

BELLA POLETTA

DIE ECHTE ITALIENISCHE KÜCHE – IN UNSERER
NEUEN SERIE ZEIGT STERNEKÖCHIN CORNELIA POLETTA,
WIE DIE LECKERSTEN REZEPTE AUS BELLA ITALIA
GARANTIERT GELINGEN. 10 FOLGEN ZUM SAMMELN!



3.
FOLGE

HEILBUTT-SALTIMBOCCA

MIT LIGURISCHEM KARTOFFELSALAT





Sternköchin Cornelia Poletto belegt den Heilbutt



Die Zutaten bereitet sie so übersichtlich vor

HEILBUTT-SALTIMBOCCA MIT KARTOFFELSALAT

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 1 Stunde

MARINIERZEIT: ca. 1 Stunde

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

Für den Salat: 600 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. La Ratte), 1 EL Kümmel, grobes Meersalz, 4 Schalotten (fein gewürfelt), 2 EL bestes Olivenöl, 1 EL Dijonsenf, 4 EL Trockenbeerenauslese-Essig (oder Aceto Balsamico), 100 ml Geflügelfond oder -brühe, Fleur de Sel (hochwertiges Meersalz), Pfeffer aus der Mühle, je 4 EL Schnittlauchröllchen und glatte Petersilie (fein geschnitten), dünn abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone, 1 Sardellenfilet (fein gehackt), 1 TL Kapern (fein gehackt), 6 EL bestes Olivenöl.

Für die Saltimbocca: 600 g Filet vom weißen Heilbutt oder Seeteufel, Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle, 4 Scheiben Parmaschinken, 8 Salbeiblättchen, 2 EL Olivenöl.

Außerdem: 2 EL halbierte schwarze Oliven, 2 EL getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft, in Streifen geschnitten).

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln waschen, mit Kümmel und grobem Meersalz in kochendem Wasser garen. Abgießen, abdampfen. Auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Schalotten in Olivenöl andünsten. Senf, Essig und Fond oder Brühe zugeben, mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Vinaigrette warm über die Kartoffeln geben. Mindestens 1 Stunde abgedeckt marinieren.
2. Kräuter, Zitronenschale, gehacktes Sardellenfilet, Kapern und Öl zu einer Salsa verde verrühren.
3. Heilbutt waschen, trockentupfen. Würzen und in 8 gleich große Stücke teilen. Mit je 1/2 Scheibe Parmaschinken und 1 Salbeiblatt belegen. Saltimbocca im heißen Öl auf der Schinkenseite knusprig anbraten. Wenden und bei geringer Hitze 3–4 Minuten gar ziehen lassen.
4. Marinierte Kartoffeln leicht erwärmen, Salsa verde, Oliven und getrocknete Tomaten unterheben, abschmecken. Mit der Saltimbocca anrichten.

PRO PORTION:

ca. 590 kcal, 40 g Eiweiß, 31 g Fett, 32 g Kohlenhydrate

* Haben Sie eine Folge verpasst? Wir schicken sie Ihnen gerne zu. Schreiben Sie an:
Redaktion FÜR SIE, Poßmoorweg 2, 22303 Hamburg.
Oder per Mail an: kochen@fuer-sie.de.

POLETTOS WEIN-TIPP

Cornelia Polettos Ehemann Remigio ist Sommelier. Seine Empfehlung: „Das Fischfilet verlangt nach einem vollen, kräftigen Weißwein wie dem 2005er Sauvignon blanc vom Weingut Tiefenbrunner südlich von Bozen.“ Die 0,75-l-Flasche kostet 19 Euro, zu bestellen über wein@poletto.de.



FOTOS: Julia Hoersch · PRODUKTION: Christine Gollit/Marianne Zünner · FOODSTYLING: Susanne Walter