Aurélie Bastian
FRANZÖSISCH KOCHEN

Rezept online aufrufen



FISCHBRATEN IM SPECKMANTEL

ZUBEREITUNG: 30 MIN. · KOCHZEIT: 10 MIN. · BACKZEIT: 40 MIN.

Passend zum Wochenende gibt es einen leckeren und gesunden **Fischbraten**! Ich wollte mal wieder ein kleines Angeber-Rezept zaubern und es so gesund wie möglich halten. Somit sollte Fisch auf jeden Fall auf der Speisekarte sein.

So ein Fischbraten hatte ich noch nie gekocht und es sollte so wie unser Sonntagsbraten werden. Ich habe ihn direkt zubereitet und gekocht (gebacken), aber man kann ihn sehr gut am Abend zuvor zubereiten und frisch vor dem Essen backen.

Gebratener Fisch kommt öfter auf dem Tisch bei uns, und so wollte ich es etwas eleganter servieren.

Also warum nicht im Speck umwickeln und ganz viel Frühlingsgemüse dazu servieren?

Zu dem Gemüse und dem Fischbraten habe ich auch Pommes Dauphines serviert, aber ein leckeres Kartoffelpüree würde auch sehr gut dazu passen.

Und so einfach ging es.....

Zutaten für einen Fischbraten für 4 bis 5 Personen:

6 Zander- oder Kabeljau-Filets, 10 bis 12 Scheiben geräucherter Schinken (Serrano oder Schwarzwälder Schinken), 1 Bund Petersilie, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel (von Roscoff für mich), 20 g Butter, 1 Knoblauchzehe, 250 g frischer Spinat, 1 Schuss Weißwein, Pfeffer.

Hinweis: KEIN SALZ!!!!

1- Die Zwiebel in Stückchen schneiden.

In einer Pfanne die Zwiebel mit etwas Butter glasig anbraten.

Den frischen Spinat und den zerdrückten Knoblauchzehe dazu geben und mit etwas Weißwein ablöschen. Ein bisschen Pfeffer geben. Köcheln lassen.

Die Spinat-Pfanne in einer kleinen Schüssel geben und mit einer Schere alles klein schneiden (ist viel einfacher als mit einem Messer).

2- Die Petersilie mit etwas Olivenöl fein pürieren und zu der Spinatpfanne geben. Rühren.

3- Den Fisch mit Küchenrolle abtupfen.

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech 8 Schinken-Scheiben versetzt legen. In der Mitte 2 Fischfilets legen.

Ich habe dann noch ein 3. halbiert und in die Länge auf der Seite gelegt.

Auf dem Fisch die Spinat-Petersilie-Mischung verteilen, leicht drücken.

Mit dem restlichen Fischfilet bedecken. (ich habe, wie vorher, 2 Filets + 1 halbiertes Filet in die Länge gelegt).

Eine Schinkenscheibe auf jeder Spitze legen und die Schinkenscheiben von unten nach oben falten, um den Braten zu schließen.

4- Den Fischbraten jetzt **35 Minuten bis max 40 Minuten im Backofen bei 180°C Umluft** backen.

8 bis 10 Minuten vor Ende der Backzeit das Gemüse dazu geben.

Et voilà!

Noch ein paar Zitronenscheiben schneiden….

Ich wünsche euch ein Bon Appétit. Genießt das sonnige Wochenende!

BISOUS

Hat es dir und deinen Gästen geschmeckt? Dann gib die Quelle gern weiter.

Dieses Gericht stammt aus einem Rezept von
Aurélie Bastian
www.franzoesischkochen.de