

Seeteufel-Saltimbocca auf Minestrone-Gemüse

Für 2 Portionen:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	150 g Karotten
150 g Bohnen	2 kl. Artischocken	1 Zitrone
2 Tomaten	20 g Butter	2 El Tomatenmark
150 ml Weißwein	50 g Cavatellinudeln	150 g weiße Bohnen im Glas
10 El Olivenöl	1 Bund Basilikum	40 g gerieb. Parmesan
280 g Seeteufelfilet	4 Salbeiblätter	2 Sch. Parmaschinken

Für das Minestronegemüse die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und schräg in Stücke schneiden. Die kleinen Artischocken putzen und in Zitronenwasser aufbewahren. Die Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.

Wenn das Gemüse vorbereitet ist 20 g Butter in einem Topf schmelzen lassen. Zuerst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Dann die Karottenscheiben und Bohnenstücke zugeben und kurze Zeit mit anschwitzen. Das Tomatenmark einrühren und mit dem Weißwein ablöschen. Die Artischocken halbieren und zusammen mit den Cavatellinudeln zugeben. Mit 750 ml Wasser auffüllen, zum Kochen bringen und für 15 Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluß die Tomatenstreifen und die weißen Bohnen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Basilikumblätter von den Zweigen zupfen und in einem Mixer zusammen mit 6 El Olivenöl und den geriebenen Parmesan fein mixen. Das Basilikumpesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Seeteufelfilet in 4 gleich große Stücke schneiden und mit je einem Salbeiblatt belegen. Die Parmaschinkenscheiben der Länge nach halbieren und um die Seeteufelstücke wickeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufel-Saltimbocca beidseitig je 4 Minuten braten.

Christian Rüffer am 20. Juni 2025