



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gebackene Alaska Scholle mit Pancetta

Zutaten für 4 Personen:

600 g kleine Roma-Tomaten
1 frische Knoblauchzehe
40 g Parmesan
1 Orange, unbehandelt
insgesamt 75 ml Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund feine Rauke
4 Alaska-Schollenfilets, ca. 180 g
250 g Champignons
150 ml trockener Weißwein
8 Scheiben Pancetta, sehr dünn geschnitten,
ersatzweise milder Räucherspeck
eine Handvoll Basilikum zum Garnieren



Zubereitung:

1. Für das Pesto Backofen auf 100 °C (90°C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf dem Blech platzieren, dann ca. 90 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene bei geöffneter Tür trocknen. Später Tomaten herausnehmen und Ofen auf 180°C (170°C Umluft) stellen, dann ein Blech mit Backpapier belegen und eine Auflaufform parat stellen.
2. Inzwischen Knoblauch abziehen und fein schneiden. Parmesan fein reiben. Orange heiß waschen, dann trocknen: Schale fein reiben und Saft auspressen. Die Hälfte der getrockneten Tomaten mit 50 ml Olivenöl, Knoblauch, Parmesan, Orangenschale, 20 ml Orangensaft, Salz sowie etwas Pfeffer pürieren und nochmals nachschmecken.
3. Für den Fisch Rauke putzen, waschen und trockenschleudern, dann mundgerecht zupfen. Fischfilets kalt abbrausen, trocknen und salzen. Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in dem restlichen Olivenöl anschwitzen, dann mit dem restlichen Orangensaft sowie Wein ablöschen, salzen und in die Auflaufform geben. Fischfilets hineinsetzen und 10 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene garen, dann herausnehmen.
4. Pancetta auf das vorbereitete Blech legen und 7-8 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene knusprig garen. Zusammen mit den Fischfilets, dem Tomaten-Pesto sowie den restlichen getrockneten Tomaten servieren und mit Rauke garnieren.

Zubereitungszeit: 2,5 Std

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Nährwerte:

Energie: 590 kcal/ 2470 kJ

Eiweiß: 45 g

Fett: 39 g

Kohlehydrate: 7 g