

**Christian Henze**  
**Forelle mit Parmaschinken und Salsa Verde**

**Dienstag, 3. August 2021**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Mediterran**

**Zutaten:**

Für die Salsa Verde:

1 Bund	Blattpetersilie
1 Bund	Basilikum
1	Ei, hart gekocht
1 EL	eingelegte Kapern (Glas)
1 EL	Pinienkerne
2 EL	Essig
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für den Fisch:

4	Forellenfilets à ca. 170 g
50 g	Parmesan
1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum oder Kerbel)
2 EL	körniger Senf
1 EL	feine eingelegte Kapern (Nonparailles; Glas)
1 EL	weiche Butter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Parmaschinken, in dünnen Scheiben
2 EL	Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Für die Salsa Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
2. Das hartgekochte Ei grob würfeln.
3. Kräuterblätter und Ei, zusammen mit Kapern, Pinienkernen, Essig und Olivenöl im Mörser oder im Blitzhacker zerkleinern.
4. Die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit etwas Wasser verdünnen, falls sie zu dick sein sollte.
5. Für den Fisch die Haut behutsam von den Forellenfilets lösen und, falls vorhanden, Gräten aus dem Fischfleisch entfernen.
6. Den Parmesan fein reiben. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Für die Würzpaste Senf, den geriebenen Parmesan, fein geschnittene Kräuter, Kapern, die weiche Butter, etwas Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.
8. Die Schinkenscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Forellenfilets darauflegen und mit der Würzpaste bestreichen. Anschließend die Filets mit dem Schinken umwickeln.

9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die eingewickelten Fischfilets mit der Nahtseite nach unten, in das heiße Öl legen und pro Seite ca. 3 Minuten sanft anbraten.

10. Die Forellenfilets auf Tellern anrichten und einen Klecks von der Salsa Verde dazugeben.

Pro Portion: 570 kcal / 2380 kJ  
2 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 42 g Fett