



Kabeljaufilet im Pancettamantel mit Blattspinat

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten für 4 Personen:

16 Scheiben Pancetta (alternativ Bacon)

4 Kabeljaufilet a 150 g (oder anderen Weißfisch)

4 frische Zweige Rosmarin

500 g gekochte Linsen

1 TL Pimentón de la Vera

(rauchiges Paprikapulver)

Zitronensaft, frisch gepresst

Rosenpaprika

400 g Spinat

3 Knoblauchzehen, gepresst

(alternativ 1,5 TL Knoblauchpaste)

Pfeffer & Salz

etwas Olivenöl extra virgen

Zubereitung:

Je 4 Pancetta-Scheiben auf der Arbeitsfläche leicht überlappend ausbreiten und ein Fischfilet oben drauf setzen. Alles reichlich mit schwarzen Pfeffer würzen und einrollen.

Eine Pfanne erhitzen, die Päckchen hinein geben und bei starker Hitze 4 bis 8 Minuten braten. Regelmäßig wenden. In den letzten 2 Minuten die Rosmarinzweige mit in die Pfanne geben.

Linsen in einen Topf geben und mit Pfeffer, Pimentón de la Vera und Salz würzen. ein paar Tropfen Zitronensaft und eine Prise Rosenpaprika unterrühren.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen, Knoblauch, Spinat, eine Prise Rosenpaprika, ein paar Tropfen Zitronensaft und ein wenig Wasser dazugeben und zusammenfallen lassen. Das dauert ca. 1 Minute. Alles mit Salz abschmecken.

Die Linsen und den Spinat auf 4 Teller geben und den Fisch mit dem Rosmarin oben drauf setzen. Alles mit etwas Olivenöl extra virgen beträufeln.