

Nudeln mit Schollenfilets und Fenchelsahne

Nudel-Gerichte » Penne

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Fenchelknolle(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 400g Scholle(n)
- » 2 EL Olivenöl
- » 3 EL Pernod (Anisschnaps)
- » 250ml Schlagsahne
- » 500g Penne
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Mehl
- » 1/2 Bd. Estragon

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen teilen. Das Fenchelgrün hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Schollenfilet abrausen, trockentupfen und in fingerdicke Streifen schneiden.

2. Knoblauch in 1EL heißem Öl anbraten, die Fenchelstreifen mitdünsten. Pernod und 4EL Wasser zufügen, etwa 10min weiterdünsten. Etwas Fenchel zum Garnieren herausnehmen, den Rest weich garen. Die Sahne angießen, aufkochen lassen und mit dem Mixstab pürieren. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.

3. Fisch salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In 1EL heißem Öl bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

4. Estragon abrausen, trockenschütteln und grob hacken. Wie das Fenchelgrün in die Soße rühren. Die Nudeln abgießen, mit Soße und Fisch auf vier Tellern anrichten und mit Fenchel sowie evtl. Estragon garnieren.

Nährwerte: 670kcal/E31g/F41g/KH38g pro Portion

angelegt am: 20.01.2004

Rezept-Nr: 818

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke