

Heilbutt mit Bandnudeln

Fisch-Gerichte » Heilbutt-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zucchini
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Heilbuttfilet(s)
- » 2 EL Zitronensaft
- » 400g Bandnudeln
- » 2 EL Öl
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 300ml Kaffeesahne
- » 2 EL geh. Thymian

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, quer halbieren und in feine Stifte schneiden. In Salzwasser ca. 1min blanchieren, kalt abschrecken. Fisch abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit Fischfilet salzen, in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl von beiden Seiten ca. 3min braten, warm stellen.

3. Knoblauch abziehen, hacken, im Bratfett andünsten. Kaffeesahne angießen, Soße etwas einkochen lassen, salzen und pfeffern. Thymian und Zucchinistreifen zufügen, kurz aufkochen lassen. Die Bandnudeln mit der Soße vermengen und auf vier Teller verteilen. Das Fischfilet darauf anrichten und servieren.

Nährwerte: 620kcal/E44g/F14g/KH78g pro Portion

angelegt am: 16.11.2003

Rezept-Nr: 703

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