Thunfisch alla siciliana

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Filets Thunfisch
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 125ml Weißwein
- » 1 EL Zitronensaft
- » 4 EL Olivenöl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Thymian
- » 1 EL Rosmarin
- » 400g Bandnudeln
- » 1 TL Sardellenpaste
- » 150ml Fischfond
- » 200ml Schlagsahne
- » 1 EL Senf
- » 1 TL Meerrettich

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Thunfisch abbrausen, trockentupfen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Wein mit Zitronensaft, 2EL Öl und Knoblauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer kräftig würzen, die Kräuter unterheben. Fischfilets über Nacht in der Marinade ziehen lassen.

2. Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen. Fisch aus der Marinade nehmen, pro Seite ca. 3min braten. Herausnehmen und warm stellen. Bratensaft mit restlicher Marinade loskochen. Sardellenpaste, Fischfond und Sahne einrühren, etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Meerrettich abschmecken.

3. Pasta abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Fisch mit Soße, Nudeln anrichten. Evtl. mit Kräutern, Zitronenspalten garnieren.

Nährwerte: ca. 620kcal pro Portion