Italienische Rezepte

Nudelpfanne "di pesce"

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Fisch, Italien, Nudel, Seelachs, Tomate

500	g	Seelachsfilet	1	Bund	Petersilie
5	Essl.	Zitronensaft	1	Bund	Basilikum
170	g	Barilla Fussilini	1,50	Essl.	Olivenöl
200	ml	Wasser	1	Teel.	Gekörnte Brühe
3		Knoblauchzehen; evtl.1/3mehr			Salz + Pfeffer
1		Zwiebel	1/2	Teel.	Thymian
800	g	Tomaten	80	g	Parmesan; geraspelt

Seelachsfilet waschen, trocken tupfen, in große Würfel schneiden. mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln.

Barilla Fussilini nach Packungsanweisung zubereiten. Knoblauch, Zwiebel schälen. Knoblauch hacken, Zwiebel würfeln. Tomaten waschen, schälen, würfeln.

Petersilie, Basilikum waschen, hacken. Zwiebeln, Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Tomatenwürfel zufügen, ca. 5 Min. dünsten, das Wasser an giessen, gekörnte Brühe zufügen, aufkochen lassen. mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Thymian und Petersilie würzen. Fischwürfel zugeben, ca. 3-4 Min. bei geschlossnem Deckel, niedriger Temperatur, gar ziehen lassen.

Nudeln, Basilikum unter die Tomaten-Fisch-Pfanne heben, ca. 3 Min. bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan servieren.