

Rezept

# Wolfsbarsch mit Bandnudeln und Paprika

Ein Rezept von Wolfsbarsch mit Bandnudeln und Paprika, am 19.04.2024

## Zutaten

### Für die Nudeln

**300 g** Bandnudeln  
frisch geriebene Muskatnuss

**1/4 Bund** Petersilie

### Für Sauce & Fisch

**100 ml** Weißwein  
**5** weiße Pfefferkörner  
**150 g** kalte Butter  
**70 g** Butter  
**1** quer halbierte Knoblauchknolle

**50 ml** Fischfond  
**1** Lorbeerblatt  
**3** Wolfsbarschfilets (à ca. 180 g; ersatzweise Doradenfilets)  
**4 Zweige** Thymian

### Für das Gemüse

**2** je 1 gelbe und orangene Paprikaschote  
Chilipulver  
**1** rote Zwiebel

**3 EL** Butter  
**1** Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)

### Und sonst noch

Salz  
Mehl

Pfeffer  
Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 3 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für die Nudeln die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser knapp bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, beiseitestellen.
2. Für die Sauce zum Fisch inzwischen in einem Topf den Wein mit Fischfond, Pfeffer und Lorbeer erhitzen und offen etwa 10 Minuten einköcheln lassen. Pfeffer und Lorbeer entfernen und die kalte Butter in Würfeln nach und nach unterrühren, warm halten.

3. Für das Gemüse die Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Mit dem Sparschäler schälen und in Dreiecke schneiden. Abschnitte und Schalen von der Paprika entsaften oder pürieren, durch ein Sieb passieren. Paprika in Butter andünsten und mit Paprikasaft ablöschen. 2 EL Butter dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronenschale abschmecken. Zwiebel schälen und fein würfeln, zum Paprikagemüse geben und darin kurz mitgaren, alles warm halten.

---

4. Für den Fisch die Filets vorsichtig von den Gräten befreien, waschen und trocken tupfen. Zuerst auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen, dann auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Den Fisch in einer Pfanne in etwas Olivenöl kurz auf der Fleischseite anbraten. Dann wenden und auf der Hautseite knusprig braten, dabei mit einem Topf beschweren (dann wölbt sich der Fisch nicht) und langsam gar ziehen lassen. Sobald die Fischhaut knusprig ist, nochmals wenden und 70 g Butter in der Pfanne aufschäumen. Thymianzweige und Knoblauch dazugeben und darin kurz mitziehen lassen.

---

5. Zum Servieren in einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und die Nudeln darin erwärmen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und die Hälfte mit etwas Muskatnuss zur Pasta geben. 3 EL Sauce und die geschmolzene Butter aus der Fischpfanne mit zu den Nudeln gießen und alles kurz durchschwenken. Die übrige Petersilie zum Gemüse geben.

---

6. Auf Tellern nebeneinander Gemüse und Pasta anrichten. Den Wolfsbarsch mit der krossen Seite nach oben darauflegen. Mit je 1 Thymianzweig garnieren. Die Sauce nochmals aufschäumen und darum herumträufeln.