

Rezept

## Nudeln mit Räucherfisch

Ein Rezept von Nudeln mit Räucherfisch, am 30.06.2026

### Zutaten

<b>200 g</b> Penne	Salz
<b>500 g</b> gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)	<b>6 Stiele</b> Zitronenthymian (oder Thymian)
<b>140 g</b> geräuchertes Fischfilet (z. B. Forelle)	<b>1 EL</b> Öl
<b>2 - 3 EL</b> Pinienkerne	<b>100 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1 - 2 EL</b> lösliche Haferflocken	Pfeffer aus der Mühle

### Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 653 kcal

### Zubereitung

1. Die Penne in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen die Roten Beten abtropfen lassen und in breite Streifen schneiden. Den Zitronenthymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Fischfilet mit einer Gabel grob zerteilen, dabei eventuell vorhandene Gräten entfernen.

---

3. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten. Rote Beten hinzufügen und kurz andünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Die Haferflocken dazu geben, um die Brühe etwas zu binden. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Die gegarten Nudeln zu den Roten Beten in den Topf geben und zuletzt die Fischstücke vorsichtig unterheben.