

Rezept

Rotbarsch-Bolognese

Ein Rezept von Rotbarsch-Bolognese, am 18.04.2025

Zutaten

1 Möhre	50 g Sellerie
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter	3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft	1 TL Honig
1 TL getrockneter Oregano	300 g Tomatenpüree
1 TL gekörnte Brühe	250 g Spaghetti
Salz	1 Rotbarschfilet (150-200 g)
1 gehäufte EL Crème fraîche	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

Zubereitung

1. 3 1/2 l Nudelwasser zum Kochen bringen. Möhre und Sellerie putzen, waschen und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Möhre, Sellerie, Zwiebel und Lorbeerblätter im heißen Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren in 6-7 Min. goldbraun braten.
2. Knoblauch, Zitronensaft, Honig und Oregano zum Gemüse geben. Dieses unter Rühren noch 2-3 Min. braten. Tomatenpüree und gekörnte Brühe zufügen. Offen in 5 Min. dicklich einkochen lassen. Das Nudelwasser salzen, die Spaghetti nach Packungsangabe bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Warm halten.
3. Das Fischfilet waschen, trockentupfen, eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Das Filet in haselnussgroße Stücke schneiden. Die Bolognese mit Crème fraîche verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch darin 3 Min. leise kochen lassen. Vom Herd nehmen, und im geschlossenen Topf in 3-5 Min. garziehen lassen. Die Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen.