

Rezept

Rotbarsch auf Zucchininudeln

Ein Rezept von Rotbarsch auf Zucchininudeln, am 25.05.2024

Zutaten

Für die Zucchininudeln:

- | | | | |
|---|----------------|------|----------|
| 2 | Zucchini | | Salz |
| 1 | kleine Zwiebel | 3 EL | Olivenöl |
| | Pfeffer | | |

Für den Rotbarsch:

- | | | | |
|------|-----------------|--------|-------------------------------|
| 8 TL | Butter | 2 | Rotbarschfilets (à ca. 100 g) |
| | Salz | | Pfeffer |
| 2 EL | Mandelblättchen | 1/2 TL | getrockneter Thymian |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 44 g F, 25 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti oder mit einem Sparschäler in feine Streifen (Bandnudeln) schneiden. Die Zucchini-Spaghetti oder -Bandnudeln mit ½ TL Salz in eine Schüssel geben und behutsam mit den Händen durchmischen. 10 Min. Wasser ziehen lassen, dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel 1-2 Min. darin anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen hat. Dann die Zucchininudeln dazugeben und unter gelegentlichem Rühren offen 3-4 Min. garen.
3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Rotbarschfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In der heißen Butter von jeder Seite je 2 Min. braten, dann aus der Pfanne heben.
4. Die Zucchininudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern verteilen. Die Rotbarschfilets darauf anrichten. Die Mandelblättchen und den Thymian in die Pfanne zu der Butter geben und damit verrühren. Über den Fisch geben und servieren.