

Rezept

Seelachs mit Tagliatelle

Ein Rezept von Seelachs mit Tagliatelle, am 28.03.2025

Zutaten

| | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 150 g Tagliatelle | Jodsalz |
| 1 rote Paprikaschote (50 g) | 1 kleine Zwiebel (30 g) |
| 1 EL Olivenöl | 300 g Seelachsfilet |
| 1 EL Zitronensaft | Pfeffer |
| 1/2 Bund Basilikum | 100 g Frischkäse (5 % Fett) |
| 50 ml Fischfond (aus dem Glas) | 4 EL Ajvar (Paprikapüree) |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in große Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Paprikawürfel darin bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten.

3. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Würfel auf das Gemüse legen und 2 Min. dünsten.

4. Das Basilikum fein schneiden. Den Frischkäse mit Fischfond und Ajvar verquirlen. In die Fisch-Gemüse-Pfanne gießen und bei schwacher Hitze erwärmen, aber nicht kochen lassen.

5. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Kurz in der Pfanne schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum bestreuen.