

Rezept

Spaghetti mit Fisch und Rucola

Ein Rezept von Spaghetti mit Fisch und Rucola, am 27.03.2025

Zutaten

1 Bund Rucola	300 g Kabeljaufilet
2 TL Zitronensaft	250 g Cocktailtomaten
2 EL Pinienkerne	250 g Spaghetti
Salz	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	Pfeffer
50-75 ml Weißwein	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Die Rucola putzen (Step 1), waschen, gut abtropfen lassen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln (Step 2).

2. Für die Spaghetti 3 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Die Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten (Step 3). Die Spaghetti in dem gesalzenen kochenden Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. Den Knoblauch schälen, in dünne Scheibchen schneiden und in dem Öl andünsten. Fisch und Cocktailtomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein angießen und alles 5-6 Min. garen. Dann die Rucola und die Pinienkerne untermischen.

4. Die Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Unter die Fisch-Rucola-Mischung mischen.