

Rezept

Spanische Nudelpfanne

Ein Rezept von Spanische Nudelpfanne, am 19.06.2024

Zutaten

1 kleine rote Chilischote	½ Bund Petersilie
100 g geschälte, gegarte Gambas (große Garnelen)	125 g festes weißes Fischfilet (z. B. Loup de mer oder Kabeljau)
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
200 g Fadennudeln (Kochzeit 3 Min.)	400 ml Fischfond (aus dem Glas)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 18 g F, 35 g EW, 74 g KH

Zubereitung

1. Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen oder Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken, zugedeckt beiseitestellen. Die Gambas abtupfen. Das Fischfleisch abtupfen und mundgerecht würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken oder in Stifte schneiden.
2. In einem großen Topf (22-24 cm Ø) 2 EL Öl erhitzen. Gambas, Fischwürfel und Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten, vorsichtig wenden und wieder herausheben.
3. Das restliche Öl (1 EL) im Topf erhitzen und die Nudeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 1-2 Min. anbraten - sie sollen leicht bräunen. Die Chili dazugeben, den Fond angießen und aufkochen lassen. Alles offen unter ständigem Rühren ca. 3 Min. kochen lassen - die Nudeln sollen gar, aber nicht zu weich werden.
4. Die Hälfte der Petersilie und die Gamba-Fisch-Mischung vorsichtig unter die Nudeln mischen. Alles kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreut sofort servieren.