

## Rezept

# Spargel-Konjak-Nudeln mit Rotbarsch

Ein Rezept von Spargel-Konjak-Nudeln mit Rotbarsch, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1 Packung</b> Konjak-Spaghetti (250 g Abtropfgewicht)	<b>500 g</b> grüner Spargel
<b>2 EL</b> Butter	Saft von ½ Bio-Orange
abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Orange	<b>100 g</b> Ziegenfrischkäse
<b>2</b> Rotbarschfilets (á ca. 200 g)	Salz
Pfeffer	<b>1/2 TL</b> getrockneter Thymian

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 27 g F, 48 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

---

2. ½ EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Spargel darin ca. 3 Min. anbraten und mit Orangensaft ablöschen. Orangenschale bis auf ½ TL mit dem Ziegenfrischkäse unterrühren. Dann die Spaghetti untermischen und in der Sauce erhitzen, bis der Fisch fertig ist.

---

3. Die Fischfilets kalt abwaschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die übrige Butter mit der beiseitegelegten Orangenschale und dem Thymian in einer Pfanne erhitzen, die Filets darin von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten.

---

4. Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern mit dem Fisch anrichten. Mit der Orangen-Thymian-Butter beträufeln.