Rezept

Spargel-Makkaroni zu Zander

Ein Rezept von Spargel-Makkaroni zu Zander, am 12.10.2024

Zutaten

750 g	grüner Spargel
	Salz
5 Zweige	Zitronenthymian
100 g	weiche Butter
	Pfeffer
250 g	Kirschtomaten
1 EL	Aceto balsamico
300 g	kurze Makkaroni
4	Zanderfilets (à ca. 160 g)
5 Stängel	glatte Petersilie
4 EL	Semmelbrösel
1	Knoblauchzehe
½ TL	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 24 g F, 45 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Den Spargel waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen.

2. Die Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Nudelsieb abgießen und abtropfen lassen. Die Fischfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

3. Für die Kräuterkruste Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. 60 g Butter mit Semmelbröseln und Kräutern verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets salzen und pfeffern und die Kräutermasse auf den Fischfilets verteilen. Fisch in eine gefettete ofenfeste Form geben und im heißen Ofen ca. 12 Min. garen.

4. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser in 7-8 Min. garen, abgießen. Knoblauch schälen und hacken. Tomaten waschen und halbieren.

5. Übrige Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben und 3 Min. schmoren. Tomaten mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Makkaroni zugeben und untermischen. Tomatennudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Spargel und Fischfilets anrichten.