Rezept

Spitzkraut-Fleckerln

Ein Rezept von Spitzkraut-Fleckerln, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Kabeljau- oder Rotbarschfilet
	scharfes Paprikapulver
500 g	Spitzkohl
750 ml	Kräuterbouillon (Instant)
1/2 Bund	Schnittlauch
1 TL	Sojasauce
	weißer Pfeffer
1-2 TL	Öl
100 g	Spiralnudeln

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch in mundgerechte Stücke teilen. Die Sojasauce mit 1 Msp. Paprikapulver und Pfeffer verrühren und mit den Fischstücken vermischen. Ziehen lassen.

2. Inzwischen vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Kohl vierteln, den dicken Strunk in der Mitte wegschneiden und den Rest in Streifen schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Spitzkohlstreifen dazugeben und kurz rösten. Die Bouillon angießen und aufkochen lassen. Die Nudeln zugeben und in 10 Min. gar kochen. Die Fischstücke in den letzten 3 Min. zugeben und gar ziehen lassen.

4. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Nudeltopf mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.