

Rezept

Zitronenpasta mit Tilapia

Ein Rezept von Zitronenpasta mit Tilapia, am 02.11.2024

Zutaten

250 g Tilapiafilet	1 Bio-Zitrone
3 Zweige Zitronenmelisse	Salz
250 g frische Bandnudeln (aus dem Kühlregal)	4 EL Olivenöl
Zucker	frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Forellenkaviar	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 680 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Hälfte der Zitronenschale mit den Fischwürfeln vermischen. Die Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden.
2. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Salzen und die Nudeln darin nach Packungsangabe 2-4 Min. garen. Parallel in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Fischwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum 2 Min. braten. Vom Herd nehmen und leicht salzen.
3. In einer vorgewärmten Schüssel 3 EL Zitronensaft mit der restlichen Zitronenschale und je 1 kräftigen Prise Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl unterschlagen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Behutsam mit den Fischwürfeln, der Zitronenmelisse und der Zitronensauce mischen. Die Pasta auf zwei Teller verteilen und mit dem Forellenkaviar garnieren.