

November 2014

Rotbarschfilet in der Meerrettichkruste mit Nudeln

Zutaten:	Zubereitung:
400 g Bandnudeln Wasser 1 TL Salz	3- 4 l Wasser und das Salz in einen großen Kochtopf geben und zum Kochen bringen, Teigwaren bissfest garen
1 Zwiebel	schälen, in feine Würfel schneiden
1 Knoblauchzehe	auspressen
1 Karotte	waschen, schälen, grob raspeln
20 g Rapsöl	in einer tiefen Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten
1 EL Tomatenmark	zugeben
1 Becher Sahne	ablöschen
Salz, Pfeffer 1 Prise Zucker	würzen, Deckel auflegen und Herdplatte ausschalten
Die Nudeln mit der Soße vermischen, in eine Auflaufform füllen	
2 EL Meerrettich aus dem Glas 40 g weiche Butter	cremig rühren
25 g Paniermehl	unterarbeiten
Salz	würzen
600 g Fischfilet (Rotbarsch oder anderes)	säubern, säuern, salzen und in vier gleichgroße Stücke teilen, die Meerrettichcreme auf der Oberseite des Fischfilets verteilen
Grill vorheizen, Pfanne erhitzen	
10 g Rapsöl	in der Pfanne erhitzen und die Fischstücke mit der bestrichenen Seite nach oben kurz anbraten
Fisch mit der bestrichenen Seite nach oben auf den Nudeln verteilen, und unter dem Grill 5 Minuten goldbraun gratinieren. Möglichst sofort servieren.	
2 Zweige Basilikum	waschen, Blätter abzupfen, in Streifen schneiden, darüber streuen.

