

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaueis.de
www.EZ-Ortenau.de



Fischfilet mit Meerrettichkruste auf Nudeln

Zutaten:	Zubereitung:
400 g Bandnudeln 3-4 l Wasser 1 TL Salz	In einem großen Kochtopf nach Packungsaufschrift auf den Nudeln kochen.
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Karotte 10 g Rapsöl 1 EL Tomatenmark 1B. Sahne Wenig Salz, Pfeffer 1 Prise Zucker	Schälen, fein würfeln. Schälen, durchpressen. Waschen, schälen, grob raspeln. In einer tiefen Pfanne erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Zugeben, kurz dünsten. Ablöschen. Würzen, Deckel auflegen, Herdplatte ausschalten.
2 EL Meerrettich aus dem Glas 40 g weiche Butter 25 g Weckmehl 1 Prise Salz 600 g Fischfilet, Rotbarsch oder anderes	Miteinander Verrühren. Säubern, säuern, salzen, in vier gleichgroße Stücke schneiden, die Meerrettichcreme auf der Oberseite des Filets verstreichen.
Grill vorheizen. Pfanne erhitzen. Nudeln mit dem Gemüse vermischen und in eine flache Auflaufform geben.	
1 EL Öl Basilikum	Erhitzen, den Fisch mit der bestrichenen Seite nach Oben kurzanbraten, auf die Nudeln setzen. Im Backofen unter dem Grill 5 Minuten von Oben goldbraun gratinieren. Sofort servieren. Waschen, Blätter abzupfen und über die Nudeln geben.

