

FISCHFILET AUF WURZELGEMÜSE-NUDELN

ZUTATEN

4 Personen

200 g Vollkornspaghetti
400 g Möhren
200 g Pastinaken
200 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
1 große Zwiebel
500 g Räucherforellenfilets
320 g Naturjoghurt 1,5%
1 Bund Dill
2 EL Olivenöl
1 Zitrone
1 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer
Paprika rosenscharf
Curry

ZUBEREITUNG

1. Die Forellenfilets abtupfen, dann mit dem Saft der Zitrone beträufeln. 5 Esslöffel Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und einen Esslöffel getrocknete Kräuter in einer Schale verrühren und damit die Filets bestreichen. Im Kühlschrank für ca. eine Stunde kaltstellen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und in einem Spiralschneider zerkleinern.
3. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, dann die Filets für 15 Minuten garen.
4. Die Spaghetti al dente kochen
5. Die Zwiebel fein schneiden und dann im Olivenöl glasig dünsten. Das zerkleinerte Gemüse hinzugeben und ca. 10 Minuten andünsten.
6. Die Spaghetti al dente kochen und zu dem Gemüse geben, ein paar Minuten mit andünsten.
7. Danach mit Gewürzen abschmecken. Die Filets aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit den Gemüsenudeln portionieren.

*Wir wünschen
guten Appetit!*

