


gebratene Rotbarschfilets mit Kirschtomaten und Spinatspaghetti

<p>Zutaten für den Rotbarsch: 1 Tüte Rotbarschfilets (1000g gefroren) 1/2 Zitrone etwas Mehl Salz Pfeffer 25g Butter</p> <p>Zutaten für die Spaghetti: 1 Päckchen Spaghetti 500g Salz, Pfeffer 1 Päckchen Rahm-Spinat 450g gefroren 25g Butter</p>	<p>Zutaten für die Kirschtomaten: 1 Päckchen frische Kirsch-Datteltomaten 25g Butter 1 Schuß Olivenöl 1 kleine Zwiebel Salz und Pfeffer</p> <p>Vorbereitungen: Die Rotbarschfilets aus dem Beutel nehmen und im Kühlschrank langsam auftauen lassen.</p>									
		<table border="1"> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">4</td> <td style="padding: 2px 10px;">Personen</td> <td style="padding: 2px 10px;">40</td> <td style="padding: 2px 10px;">Minuten</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px 10px;">2,10</td> <td style="padding: 2px 10px;">Euro pro Person</td> <td colspan="2" style="padding: 2px 10px;">Grauer Burgunder</td> </tr> </table>	4	Personen	40	Minuten	2,10	Euro pro Person	Grauer Burgunder	
4	Personen	40	Minuten							
2,10	Euro pro Person	Grauer Burgunder								

Die Zubereitung:

Die Spinatspaghetti:

- Das Päckchen Spinat bei mittlerer Hitze unter gelegentlichen Umrühren in einen Topf auftauen.
- Einen großen Topf 2/3 mit Wasser füllen.
- Etwas Salz hinzu geben und das Wasser zum Sieden bringen.
- Die Hitze auf mittlere Temperatur drehen und die Spaghetti unter Rühren in den Topf geben.
- Die Spaghetti unter gelegentlichem Rühren "bissfest" kochen. (ca. 8-10 Minuten)
- Die Spaghetti in ein großes Sieb abgießen.
- Die Hitze auf sehr klein runter drehen.
- Die Butter in den Topf geben.
- Wenn die Butter zerlaufen ist, die Spaghetti in den Topf zurück geben.
- Nun den Spinat zu den Spaghetti in den Topf dazu geben und alles gut verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschlossenen Topf zur Seite stellen.

Der Rotbarsch:

- Während die Spaghetti kochen:
- Die aufgetauten Fischfilets unter fließendem Wasser abspülen und trocknen.
- Mit der halben Zitrone beträufeln.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Etwas Mehl auf einen Teller geben und den Fisch im Mehl wenden.

- Die Butter in einer großen Pfanne (eventuell auch 2 Pfannen) zerlaufen lassen.
- Den Fisch hinzugeben und unter gelegentlichen Umdrehen von jeder Seite 2-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Die Kirschtomaten:

- Während die Spaghetti kochen, schon mal die kleine Zwiebel schälen und in sehr feine und kleine Würfel schneiden.
- Die Tomaten waschen und trocknen.
- Die Butter in einen kleinen Topf zerlaufen lassen.
- Die Zwiebelwürfel dazu geben und unter gelegentlichen Rühren glasig werden lassen.
- Einen Schuss Olivenöl dazu geben.
- Die Kirschtomaten dazu geben und ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze im Topf schwenken.
- Die Kirschtomaten sollen nicht kochen !!! Sie werden sonst sehr schnell "matschig".
- Die Tomaten erst kurz vor dem Anrichten des Essens zubereiten, damit diese ganz frisch nicht matschig auf den Teller kommen.

Das Anrichten:

- Es wird alles mehr oder weniger gleichzeitig fertig gekocht sein.
- Wichtig ist, dass Sie dann zügig anrichten, da der Fisch sonst trocken und kalt wird und die Kirschtomaten sonst platzen und matschig werden.
- Den Fisch direkt aus der Pfanne auf den Teller geben.
- Etwas von der Butter aus der Pfanne auf den Fisch geben.
- Die Spinat spaghetti auf den Teller geben.
- Die Kirschtomaten auf den Teller geben.
- Etwas von der Butter/Tomatenrückstand aus dem Topf über die Tomaten geben.

Guten Appetit !!!

Tip:

- Es gab ab und an beim Aldi in den Sonderangeboten Gewürz- und Meersalzmühlen. Den Fisch mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
- Die Tomaten mit etwas Kräutern der Provence aus der Mühle würzen. Das gibt richtig Pepp an die Tomaten !!!

Urlaub im Schwarzwald ?

www.schwarzwald-lastminute.com