

ROTBARSCHFILET AUF FENCHEL-SPINAT-TOMATENGEMÜSE MIT GRIECHISCHEN KRITHARAKI NUDELN

Für 4 Personen

200 g	Kritharaki Nudeln	640 g	Rotbarschfilet	400 g	Spinat	1	Knollenfenchel
200 g	Tomatenwürfel	2	Zwiebeln	1 Knolle	Knoblauch		Salz & Pfeffer
	Olivenöl		Dill zum garnieren		Zitrone		

Zubereitung:

Den Rotbarsch waschen und trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Den Spinat waschen, von den Rippen befreien und klein hacken. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken, den Fenchel putzen und ebenfalls klein schneiden.

Jetzt die Nudeln in Salzwasser bis zur gewünschten Festigkeit kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel mit den Zwiebeln darin 20 Min. andünsten. Gehackten Spinat, Knoblauch und Tomatenwürfel dazu geben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Tellern anrichten.

Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Rotbarsch darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. Auf dem Gemüse anrichten und im vorgeheizten Backofen bei 160° C 5-6 Min. backen. Die Nudeln in einer Pfanne mit wenig Olivenöl durchschwenken, abschmecken, auf die Teller zum Rotbarsch und Gemüse geben und das Ganze mit Dill garniert servieren.

Guten Appetit