

Nudeln an Fischfilet und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 22. Februar 2012



Bei mir gibt es oft Gerichte, die schnell zu zubereiten sind. Neben Haushalt und Familie bin ich immer arbeiten gegangen. So habe ich über diese lange Zeit schon das eine oder andere ausprobiert, um eine gesunde Mahlzeit auf den Tisch zu bekommen.

Zutaten für 2 Personen:

2 Scheiben Fischfilet (ich hatte Flunder)
Saft einer Zitrone
200 g Nudeln
1 mittlere Zwiebel
1 EL Senf (mittel)
200 g Spinat (TK)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Sonnenblumenöl zum Anbraten

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und ruhen lassen. Fisch abwaschen, mit Küchenpapier abtupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Jetzt die Zwiebeln in eine Pfanne mit Öl geben und glasig dünsten. Dann kommt der Fisch hinzu und wird so zirka 5 Minuten gebraten. (Wenn Sie den Spinat noch nicht vorher etwas an tauen lassen konnten, geben Sie ihn in einen extra Topf und lassen ihn auftauen.) Zum Schluss kommt der Spinat, der Senf und der Zitronensaft hinzu. alles bei schwacher Hitze erwärmt. In der Zwischenzeit sind die Nudeln fertig und werden abgossen und in die Pfanne zu den anderen Zutaten getan, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden.

Tipp: Zu diesem Gericht passen auch gut Tomaten und als Fisch ist Lachs dazu eine Alternative.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr