



Rezept des Monats **August 2022**

Goldforelle gebraten mit Tomaten- Gemüsenudeln

Zubereitungszeit: 10 Min.

Backzeit: 30 Min.

Portionen: 10 Portionen



Zutaten:

1 kg Goldforellenfilet

50 g Olivenöl

Prise Salz

400 g Hörnchennudeln

50 g Olivenöl

100 g Zwiebelwürfel

100 g Tomatenmark

200 g Geschälte Tomaten passiert

200 g Wasser

150 g Roten Paprika Frisch

150 g Zucchini

150 g Aubergine

Prise Salz

Prise Oregano

Prise Thymian

Prise Rosmarin

Zubereitung: Goldforelle

Das Fischfilet entgräten und anschließend auf beiden Seiten leicht Salzen. Danach kurz im heißem Olivenöl anbraten und das Fischfilet aufs Blech legen.

Zubereitung : Tomaten -

Gemüsenudeln

Die Nudeln für 8 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Das Gemüse in 1 cm große Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen und das Gemüse dazugeben. Etwas Tomatenmark dazugeben und mit den Passierten Tomaten und etwas Wasser aufgießen. Das Ganze für 5 Minuten köcheln lassen. Abschließend kann die Sauce noch mit Gewürze mit verfeinert werden. Die kalten Nudeln danach untermischen und den Fisch auf die Nudeln anrichten.

Kita Luna wünscht guten Appetit!