

BUNTE KABELJAU PFANNE MIT STEINPILZ-PICI

BUNTE KABELJAU PFANNE MIT STEINPILZ-PICI

Eigentlich wollte ich den Kabeljau ganz schlicht mit Kartoffeln und Gemüse machen, nach einem langen Tag hatte ich dann aber doch eher Appetit auf die restlichen Steinpilz-Pici die noch im Vorratsschrank auf ihren Einsatz gewartet haben. Also kurzerhand neu überlegt - dann wird daraus halt eine bunte Pfanne mit Kabeljau und Pasta!



Zutaten für 2 Personen:

250g Steinpilz-Pici

200g Kabeljau

1/2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chili

1 Hand voll Cocktailtomaten

3-4 EL Mais

6-7 Champignons

1/4 Brokkoli

1 kleines Bund Schnittlauch

Olivenöl

Pfeffer & Salz

1 Zitrone

1 EL Steinpilzöl

1 Prise Fleur de sel (z.B. zitronig, pur oder getrüffelt)

Zubereitung:

Da die Pici gut 15 Minuten köcheln müssen setzte ich zuerst das Salzwasser für die Pasta auf und gebe die Pici dann ins kochende Wasser. Ich überlege dabei die ganze Zeit wo ich mir die Pici in der Toskana mitgenommen habe... San Gimignano! Schade - jetzt sind sie alle...

Aber keine Zeit für lange Trauer – es geht weiter. Ich schneide Zwiebel und Knoblauch klein und brate beides in etwas Olivenöl an bis die Zwiebeln glasig werden. Parallel blanchiere ich die Brokkoliröschen in etwas Salzwasser. Nicht lange, 2-3 Minuten reichen aus. Dann reduziere ich die Hitze in der Pfanne und gebe den Mais, die halbierten Tomatchen, die in feine Ringe geschnittene Chili und Schnittlauch, die in Scheiben geschnittenen Champignons und den in grobe Stücke zerlegten Kabeljau dazu. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft würzen.



Den blanchierten Brokkoli gieße ich ab, gebe ihn aber erst in die Pfanne wenn auch die Nudeln gar sind. Dann werden erst die Pici und dann der Brokkoli untergemengt.



Am Ende verfeinere ich das Ganze noch mit etwas Steinpilzöl – das gibt dieser leckeren Pfanne einfach noch das gewisse Etwas und ich gebe kurz vor dem Servieren eine Prise Fleur de sel darüber. Ich habe mich hier für ein getrüffelttes Fleur de sel entschieden, würde beim nächsten Mal aber eher ein zitroniges oder eins ohne weiter Geschmacksnote nehmen.

Voilà – lasst es euch schmecken!

