

COBIA AUF ROTE LINSEN PASTA

COBIA AUF ROTE LINSEN PASTA

Als Blogger darf man ja immer mal wieder tolle Produkte testen – auf einmal hat man Dinge im Haus, die man sonst vielleicht nie probiert hätte und die finden sich ab diesem Zeitpunkt dann immer wieder auf dem Einkaufszettel. Genau so eine Neuentdeckung waren Goodel für mich. Das sind rote Linsen Nudeln und die waren Teil von meinem Nu3-Insider Paket. Nun bin ich ja immer etwas skeptisch, wenn jemand versucht meine geliebten Nudeln durch irgendetwas zu ersetzen was einfach keine Nudel ist. Besonders fies aus meiner Sicht: Zoodels – auch bekannt als Zucchini-Nudeln. Aber in diesem Fall waren die Linsen Nudeln nicht nur lecker, sondern schmecken und benehmen sich tatsächlich wie „echte“ Pasta. Der Vorteil – sie sind in 3 Minuten fertig gekocht!



Zutaten für 2 Personen:

250g Cobia oder Schwertfischfilet

etwas Olivenöl

Salz

Für die Pasta:

250g rote Linsen Nudeln

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

Abrieb und Saft von 1 Zitrone

1 gute Prise getrocknete Chilis

1 EL fein gehacktes Basilikum

Salz

Olivenöl

Zubereitung:

Den Fisch auf der Hautseite mit Olivenöl einreiben und in der Pfanne auf der Hautseite anbraten. Er braucht insgesamt 15 Minuten und sollte von allen Seiten gewendet werden.



Wenn der Fisch fertig ist wird er aus der Pfanne genommen und beiseite gelegt. Die Nudeln in Salzwasser 3-4 Minuten lang gar kochen. Den Zitronenabrieb, die fein gehackte Zwiebel, die Knoblauchscheiben und die Chiliflocken in der Pfanne glasig andünsten.



Die Pasta abgießen und zu den Gewürzen in die Pfanne geben. Mit Zitronensaft, Basilikum und etwas Olivenöl anmachen, gut schwenken und mit etwas Salz abschmecken. Den Fisch halbieren und zum aufwärmen in die Pfanne geben.



Die rote Linsen Pasta und den Fisch auf passenden Tellern anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

