

147

Nilbarsch mit Gemüse Nüdeli

Angaben für 4 Person

Nüsslisalat mit Croutons als Vorspeise

2 Eier hart kochen
Brotcrouton in Knobli-Butter knusprig braten
Nüssli in der Sauce wenden, auf Teller verteilen,
mit Eier und Croutons garnieren

Gemüse Nüdeli

8 Nester Chinesen Nüdeli ca. 200 g
1 kleine Zucchini ca. 150 g
1 kleines Rübli ca. 150 g

Zucchini und Rübli in „Spaghetti“ schneiden
(mittels spezial Reibe von Betty Bossi)
Nüdeli, Zucchini und Rübli in ca. 1 Lt.
Salz/Bouillonwasser weich kochen, Wasser
abgiessen, 1 Tasse davon aufbewahren (etwas
Flüssigkeit in der Pfanne lassen damit die
Nudeln nicht kleben).

Nilbarsch an Lauchsauce

Ca. 600 g Nilbarsch
150 g Lauch (vom weissen Stengel)
Blätter von 2-3 Zweigen
italienischer Petersilie fein
geschnitten

Mit Fischkräuter Würzen und in kleine Stücke
schneiden
Lauchstengel der Länge nach fein einschneiden,
eine halbe Drehung und fein schneiden
wiederholen. Die feinen Streifen quer sehr fein
schneiden.
Lauch in Bratpfanne mit Kräuter-Butter
andünsten, mit dem Nudelwasser ablöschen, mit
Pfeffer würzen, reduzieren.
2 EL Saucenhalbrahm, ital. Petersilie
dazugeben und nochmals reduzieren.
Herdplatte auf 1 stellen.
Nilbarsch in die Sauce geben und ca. 3 Min.
leicht ziehen lassen.

Anstelle des Nilbarsches kann ein beliebiger fester Fisch gewählt werden.
Z.B. Pangasius, Red Snapper etc.