

Lachs-Spaghetti

Chiara (MJ27b) und Lukas (MJ25a) Chvojka



für 4 hungrige Erwachsene

Zutaten:

Ca. 500g Räucherlachs
 Ca 500g Paradeiser / Tomaten
 250 g Creme fraiche
 Weißwein
 800g Spaghetti
 (Buittoni Nr 72, 11 Min)
 Salz
 Dille
 Olivenöl

Zubereitung:

Lachs und Paradeiser würfelig schneiden.
 Parallel dazu kann man schon das Salzwasser für die Spaghetti aufstellen.
 Lachs in Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis die rohe Farbe weg ist.
 Dann schon die Tomaten und Creme fraiche dazugeben.
 Spaghetti in kochendes Wasser mit Olivenöl (damit sie nicht so kleben) geben
 und ca 11 Minuten -bis sie bissfest sind- kochen.
 Lachsragout mit Weißwein abschmecken und zu einer cremigen Konsistenz eindicken.
 Fast immer sind dann schon die Spaghetti bissfest und können mit kaltem Wasser abgeschreckt werden.
 Zum Lachsragout noch Dille dazugeben.

FERTIG !!!
 Guten Appetit !

Fisch im Rohr mit Gemüse

P. Sebastian



Zutaten:

frischer oder aufgetauter Fisch
 Fischgewürz
 Pfeffer
 Salz
 Gemüse: z.B. Kürbis, Zwiebel, Karotten,
 Zucchini, Paradeiser, Paprika

Zubereitung:

Gemüse schneiden und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen, mit Pflanzenöl beträufeln und würzen mit Salz, Pfeffer, Oregano usw. nach Geschmack. Im Backrohr bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 min braten.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, einen Rost darauflegen. In den Fisch zwei Scheiben Butter legen, salzen, eventuell Fischgewürz, Rosmarin. Den Fisch außen mit Pflanzenöl (z.B. Olivenöl) beträufeln, salzen, eventuell Fischgewürz. Den Fisch auf den Rost legen, mit dem Gemüse im Rohr ca. 15-20 min bei 200 Grad Ober-/Unterhitze braten. Man kann erkennen, ob der Fisch noch saftig, aber schon durchgebraten ist, wenn sich das Eiweiß der Fischaugen weiß gefärbt hat. Dann das Backrohr ausschalten und noch ein paar Minuten vor dem Öffnen warten. Fertig.
 Empfehlung eines Fischgeschäfts auf dem Vorgartenmarkt („Fisch am Markt“).