

Gedünsteter Schellfisch im Kräutersud auf Gemüse-Nudeln

Für vier Portionen

Für den Fisch:

1 Bund gemischte Kräuter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
3 Pimentkörner	10 Pfefferkörner	4 Schellfischkoteletts (à 200 g)

Für die Nudeln:

250 g frische Bandnudeln	1 gelbe Zucchini	1 grüne Zucchini (ca. 200 g)
1 Karotte (ca. 200 g)	30 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Basilikumblätter	1 unbehandelte Zitrone
--------------------	------------------------

Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüsebrühe und Kräuterstiele, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze in einen flachen, großen Bräter geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Schellfischkoteletts in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten langsam gar ziehen lassen. Bandnudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen. Zucchini und Karotten waschen, Karotten schälen. Das Gemüse mit einem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestreifen darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln abgießen und mit in die Pfanne geben. Unterschwenken und nach Bedarf nochmals würzen. Die Fischstücke aus dem Sud nehmen, den Sud durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen und die gehackten Kräuter unterrühren. Gemüsebandnudeln mit Hilfe einer Fleischgabel aufrollen und in tiefen Tellern anrichten, je ein Schellfischkotelett darauf legen und den Kräutersud angießen. Zitrone in acht Scheiben schneiden, jeweils ein Fischkotelett mit zwei Scheiben belegen und mit einem Basilikumblatt garnieren.

Horst Lichter am 26. April 2014