Steinbeisser mit Spaghetti und Zucchinibolognese

Zutaten für vier Personen

Pro Person 200g Steinbeißerfilet, 300g rote Zwiebeln, 2 EL Siebenerlei, 4 Knoblauchzehen, 500g Zucchini (grün und gelb), 1 Stange Lauch, 1EL Tomatenmark, 2 Tetra pass. Tomaten a 400g, 0.5 l Milch, 2 Lorbeerblätter, 1 Bund glatte Petersilie, 200ml Gemüsebrühe, 1 EL Zucker, 500g frische Spaghetti

1. Zucchini und Zwiebeln würfeln, Knoblauch mit einem scharfen Messer sehr fein würfeln. Lauch putzen und in halbe Ringe schneiden, Petersilie hacken

2. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl die Zucchiniwürfel 3- 4 Minuten und Siebenerlei gut anbraten.

3. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Danach Lauch und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten braten

4. Tomatenmark mitbraten, dann mit den passierten Tomaten und der Brühe ablöschen. Die Milch, Lorbeerblätter und den Zucker dazu geben. Kurz aufkochen lassen und sofort klein stellen.

5. Jetzt für 20 Minuten ohne Deckel langsam einköcheln lassen. Öfter umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Sie mögen: etwas Orengano und Muskat, oder wer es schärfer mag mit Chili oder Sambal oelek abschmecken

6. Die Fischfilets in 8 Stücke schneiden, waschen, trocken tupfen, säuern und salzen. In Mehl wenden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl und Butter langsam 4 bis 5 Minuten braten

7. Nudelwasser aufstellen, zum Kochen bringen und die Nudeln 2-3 Minuten kochen

8. Auf großen Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie ausdekorieren. Wer mag, mit leckerem frisch geriebenem Parmesan überstreuen.

Guten Appetit!

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH

Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER

SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!