Goldbarschfilet mit Pfifferlingen und Pasta

Zutaten für vier Personen:
800 g Goldbarschfilet, Öl, Mehl, Zitrone, 350 g Pfifferlinge, 2 rote Zwiebeln, 100 g mageren Räucherbauch, 1 EL Siebenerlei, 2 EL creme fraiche (Kokosmilch als magere Variante), 400 g Pasta, Salz, Pfeffer, Petersilie

1. Die Pfifferlinge mit einer weichen Küchenbürste oder Pinsel reinigen. Sollten die Pfifferlinge stark verschmutzt sein, kleine Mengen auf einen Durchschlag geben und kurz abbrausen. Nicht ins Wasser legen! Den Räucherbauch und die Zwiebeln würfeln, die Petersilie hacken. Pfanne erhitzen, den Bauch kräftig anbraten, Zwiebelwürfel dazu geben und leicht anbraten. Siebenerlei und Pfifferlinge mit in die Pfanne und weiter schmoren. Creme fraiche unterrühren und mit Pfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken.

2. In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und die Nudeln in das Wasser geben.

3. Das Fischfilet halbieren, waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Zitrone säuern, salzen und in Mehl drehen. Überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets in mit etwas Öl, Butterschmalz oder Ghee (geklärte Butter) in die heiße Pfanne geben und ca. 3 bis 4 Minuten je Seite braten. Nudeln abgießen und auf große Teller. Die Pfifferlinge mit dem Sud über die Pasta geben, darauf das Fischfilet setzen. Mit der gehackten Petersilie und Zitronenscheiben ausdekorieren.

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!