



Goldbarschfilet mit Pfefferlingen und Pasta

1. Die Pfefferlinge mit einer weichen Küchenbürste oder Pinsel reinigen. Sollten die Pfefferlinge 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 Pfefferlinge mit in die Pfanne und weiter schmoren. Creme fraiche untarrühren 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 Pfefferlinge mit dem Sud über die Pasta geben, darauf das Fischfilet setzen. Mit der gehackten Petersilie und Zitronenscheiben ausdekorieren.

Guten Appetit!

Zutaten für vier Personen:

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

Unsere Markttermine:

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