



Abelmann Rezeptideen

Gebratenes Kabeljaufilet mit mediterraner Pasta



BGebratenes Kabeljaufilet mit mediterraner Pasta

Zutaten für 4 Personen

- 4 x 1 50 g Kabeljaufilet
- 250 g Penne Pasta
- 200 g Champignons
- 1 00 g getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 50 g Butter
- 1 /2 Bund Basilikum
- 4 EL bestes Olivenöl
- 6 EL Balsamico-Essig
- 20 g Mehl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

- Kabeljaufilet waschen, mit einem Papiertuch trockentupfen und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Anschließend in Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Filets hineinlegen und ca. 5 Minuten von jeder Seite braten.
- Champignons und getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
- Zwiebelwürfel in Butter andünsten, Knoblauch zugeben und Champignons und getrocknete Tomaten untermischen. Anschließend alles anbraten. Mit Balsamico-Essig aufgießen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
- Die Penne nach Packungsanleitung zubereiten.
- Vermischen Sie nun die Penne mit der Sauce und richten diese mit frischem Basilikum und dem goldbraun gebratenen Kabeljaufilet auf den Tellern an.

Wir wünschen Ihnen Guten Appetit!

