

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Nudeln
 250 g Fischfilets
 Kräutersalz
 Pfeffer, frisch gemahlen
 Öl
 1 Stk. kleine Zwiebel
 1 Stk. Karotte
 2 Stk. Knoblauchzehen
 100 g Grünkohl
 Most
 0,25 l Fischfond
 1 Pkg. Creme fraiche
 Zitronenmelisse
 Zitronenverbene

Mein persönlicher Tipp

Grünkohl ist ein unschlagbares Wintergemüse. Mit seiner einmaligen Nährstoffzusammensetzung aus sekundären Inhaltsstoffen sowie Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Aminosäuren ist er auch ein Lieblingsgemüse der Ernährungswissenschaft.

**Katrin Fischer**

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Pasta mit Grünkohlrahm und knusprig gebratenen Fischstreifen



Foto: LKOOE/Tobias Schneider - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Für die Sauce Zwiebel fein hacken, Karotte in feine Streifen oder kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken.
- Grünkohl vom Blattstrunk zupfen und in feine Streifen schneiden.
- Den Grünkohl in Salzwasser kurz blanchieren und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken, damit er die intensive Farbe behält und knackig bleibt.
- Nun die Zwiebel und die Karottenstücke in etwas Öl anrösten, Knoblauch beigegeben, nochmals kurz durchrösten und mit Most ablöschen.
- Mit Gemüsefond aufgießen, kurz durchkochen lassen, mit Creme fraiche verfeinern und pikant abschmecken.
- Den Grünkohl gut abtropfen lassen und erst kurz vor dem Servieren zur Sauce geben.
- Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen.
- Fischfilets in feine Streifen schneiden, würzen und in Öl knusprig anbraten.
- Die gekochten Nudeln in Sauce schwenken und mit gebratenen Fischstreifen bestreuen.
- Mit gehackten Kräutern bestreuen.

Quellen:



Monika Lindbichler-Sohneg & Romana
Schneider: *Kursunterlage*
*Fischkostlichkeiten- F(r)isch auf den
Tisch*

