Wissen wie du isst®

Rezept der Woche

Ofengericht mit Kabeljau und Spaghetti aus Knollensellerie (6 Personen)

Zutaten:

- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Balsamico - Essig
- Knollenselleriestreifen
- 1 EL frische Thymian-Blätter
- Blätter von einem Rosmarinzweig
- 6 Stück Kabeljau-Filet (ca. 100 g pro Person)
- 1 Knollensellerie
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz
- 3 EL gehackte Petersilien

Zubereitung:

- Tomaten enthäuten, vierteln und die Kerne entfernen.
- Das Fruchtfleisch der Tomaten in große Stücke schneiden
- gepressten Knoblauch, Balsamico Essig, die Hälfte der Thymian-Blätter, Rosmarin-Blätter, Pfeffer, Salz und 1 EL Olivenöl mischen.
- Das Gemisch in eine feuerfeste Schüssel geben und gleichmäßig verteilen
- 15 Min. bei 200 °C im vorgeheizten Ofen garen lassen.
- Fischfilet auf die Tomaten legen.
- Jetzt mit Pfeffer, Salz und Thymian würzen und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Dann 20 Minuten im Ofen garen lassen.

Inzwischen die Spaghetti zubereiten:

- Sellerieknollen schälen und mit einem großen Küchenmesser in ca 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Jetzt die Scheiben in 0,5 cm breite Streifen schneiden.
- Streifen mit dem Rest des Zitronensafts beträufeln (gegen Verfärbung).
- Knollenselleriestreifen 3 Minuten im Salzwasser blanchieren.
- Abtropfen lassen und die Flüssigkeit abschütteln.
- 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Knollenselleriestreifen hineingeben und mit mit Pfeffer und Salz würzen.

- Auf einem Teller jeweils ein Fischfilet und etwas „Spaghetti“ arrangieren.
- Tomatensoße dazugeben und gehackte Petersilie drüberstreuen.

Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1,0
- Eiweißportion: 1,0
- Kohlenhydrate: 6,0

Guten Appetit!

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77
oder
www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de