

Fischnudeln



Für 4 Personen:

ca. 250g gemischten Fisch:

Gemischt ~ Lachs, Seelachs, alle Fischfilets

ca. 100g – 150g Scampi od. Garnellen od. Krabben

ca. 100g Tintenfisch

2 Knoblauchzehen klein gehackt

1/8 l Sahne

1 ½ Handvoll blanchiertes Gemüse:

.....Lauch, Zucchini, Karotten, Kohlrabi, Paprika...

viel frisches Basilikum

(für die Bordküche nur die leicht zu lagernden Gemüse nehmen)

ca. 400g Bandnudeln od. ähnliche Nudeln

Salz und Pfeffer

Das in Streifen geschnittene Gemüse in kochenden Wasser kurz blanchieren, (Statt das Gemüse zu blanchieren, kann es auch in Öl angedünstet werden), herausnehmen und im kaltem Wasser abschrecken, klein gehackten Knoblauch in heißen Olivenöl andünsten, Tintenfisch dazugeben und leicht anbraten, Sahne aufgießen und leicht aufkochen lassen, blanchiertes Gemüse zugeben und gut umrühren, Fisch in Gulasch große Stücke schneiden und vorsichtig unterheben, ca. 10 Min.- 15 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer würzen, in der Zwischenzeit Nudeln al-dente kochen, die Nudeln und Basilikum in die Soße geben und gut durchrühren.

Die Pasta ist fertig, sobald der Fisch gar ist.

•**Zubereitungszeit:** Ca. 1 Stunde