

Spaghetti mit Lachsforelle und „Fisch Ahoi“



Bio-Feinschmecker Rezept von Hans Gerlach
Spaghetti mit Lachsforelle und „Fisch Ahoi“

Zutaten für 4 Personen: *(Zeit: 20 Minuten)*



1/2 Fenchelknolle, 3 Frühlingszwiebeln,
8 Kirschtomaten, 250 g Lachsforellenfilet
(ohne Haut und Gräten), 1 EL Zitronensaft,
1-2 EL Fisch Ahoi, 400 g lange Nudeln
z.B. Spaghetti oder Linguine,
3 EL Olivenöl, 75 ml Weißwein,
200 ml kräftige Gemüsebrühe

Fenchel klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die hellen Teile in 1 cm große Stücke schneiden, die dunklen Teile in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten halbieren. Das Fischfilet in sehr dünne Scheiben schneiden und mit **Fisch Ahoi** und Zitronensaft würzen.

Nudeln bissfest kochen. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lachsforelle darin bei größter Hitze 1 Minute anbraten, dann in eine Schüssel gleiten lassen. Fenchel, Kirschtomaten und helle Lauchzwiebeln in der Pfanne 2-3 Min braten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, 5 Min. bei großer Hitze einkochen lassen.

Nudeln abgießen, mit Lachsforelle und Zwiebelgrün zum Fenchel geben, durchschwenken, mit **Fisch Ahoi** abschmecken und servieren.

