



Gebratener Kabeljau auf Spaghetti

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Mittel

Zutaten

1 Kabeljaufilets 375 g »

1 Bund grüner Spargel

1 Bund Basilikum

100 ml mildes Olivenöl

250 g Spaghetti

12 Kirschtomaten

2 EL Pinienkerne

1 EL Butter

Olivenöl zum Anbraten

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kabeljaufilets auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
2. Die unteren Drittel des Spargels schälen und die harten Endstücke abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und die Stangen in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. Beides für 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken.
3. Die Basilikumblätter zupfen und mit einer Prise Salz, in dem Olivenöl, mit einem Pürierstab pürieren. Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
4. Die Kabeljaufilets würzen und in 2 Esslöffeln Olivenöl von beiden Seiten für 2-3 Minuten goldbraun braten. Kurz vor Ende der Garzeit die Butter und die Kirschtomaten, in die Pfanne geben. Alles zusammen anrichten.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!

