

Gebratener Hering auf Gemüse-Spaghetti

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Heringsfilets
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 300 g Süßkartoffeln
- 150 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 100 g Kirschtomaten
- 4 Stiele Petersilie
- 2 EL Oliven-Bratöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL (Type 1050) Dinkelmehl
- 2 Spalten Bio- Zitrone

Die Heringsfilets waschen und trocken tupfen, mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffeln und Möhren putzen und schälen, Zucchini putzen und waschen. Alle drei Gemüse mithilfe eines Spiralschneiders getrennt in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken.

Süßkartoffeln in einer Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden etwa 5 Minuten braten. Möhren und Zucchini hinzufügen, 2-3 Minuten mitbraten. Brühe dazugeben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Alles mit geschlossenem Deckel bei milder Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen in einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Die Heringsfilets im Mehl wenden und darin bei starker Hitze 2-3 Minuten anbraten. Hitze reduzieren, Filets wenden und weitere 2-3 Minuten garen. Inzwischen die Tomaten zum Gemüse geben, vorsichtig untermischen und mit der Petersilie bestreuen.

Die Fischfilets mit den Gemüsenudeln und den Zitronenspalten servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen