

Fisch-Bolognese

- **Küche:**Italienisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Geht, schmeckt das? Sie werden überrascht sein!

Zutaten

- 300 g Rotbarsch oder Seelachs, in 1cm großen Würfeln
- 3 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt
- 80 g Staudensellerie, gefädelt, in 1cm großen Würfeln
- 80 g Möhren, in 1cm großen Würfeln
- 50 g grüner Paprika, in 1cm großen Würfeln
- 50 g roter Paprika, in 1cm großen Würfeln
- 1 Knoblauch Zehe, fein gewürfelt
- 300 g Tomaten ohne Blüte, gebrüht, abgezogen, gewürfelt
- 1 El Tomatenmark
- 2 El gehackte Petersilie
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Spaghetti oder Tagliatelle
- Parmesan oder Reibkäse
- Einige Basilikumblättchen für die Garnitur

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Zunächst die Tomaten 20 Sek. in kochendes Wasser geben, brühen und sofort wieder kalt abschrecken.

Schritt3

Schälen, halbieren und das Kerngehäuse heraus drücken, den entstanden Saft durch ein Küchensieb laufen lassen, (Wird noch gebraucht) das Fruchtfleisch würfeln

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Das vorbereitete Gemüse in Olivenöl anschwitzen und das Tomatenmark 1 min. mit angehen lassen.

Schritt6

Mit dem Tomatensaft und der Gemüsebrühe aufgießen, ca.10 min. leise köcheln lassen.

Schritt7

Dann, für weitere 5 min. die Tomatenwürfel dazu geben.

Schritt8

Salzen, pfeffern, ev. nach eigenem Geschmack 1 Prise Zucker dazu geben, die Petersilie verrühren.

Schritt9

Die Fischwürfel in Olivenöl scharf anbraten, (ev. in 2 Durchgängen) zum Ansatz geben.

Schritt10

Zeitgleich die Pasta nach Packungsanweisung "bissfest" kochen, danach abgießen und gut abtropfen lassen.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die Fisch-Bolognese über der Pasta anrichten, mit Käse bestreuen und mit Basilikumblättchen garniert zu Tisch geben.

Rezeptart: Fischgerichte **Tags:** einfach, hausgemacht, modern

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fisch-bolognese/>