



Februar 2017: Tomaten-Fisch-Topf mit grünen Bandnudeln

Zutaten (2 Personen):

- » 500g Fischfilet (Rotbarsch, Seelachs...)
- » 1 Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 EL Rapsöl
- » 2 kleine Dosen stückige Tomaten
- » 1 EL Tomatenmark
- » Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Prise Zucker
- » Dill
- » 150 g grüne Bandnudeln

Zubereitung:

Fisch säubern und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Stücke scheiden. Rapsöl im Topf erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten, Tomatenmark und stückige Tomaten zugeben und köcheln lassen. Das Ganze Mit den Gewürzen abschmecken und den Fisch dazu geben.

Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen und auf einem Teller anrichten. Die Tomaten-Fischsauce darüber geben und mit frischem Dill bestreuen.