

# Gegrillte Fische mit Paprikanudeln und Olivensauce



## Zutaten für zwei Personen:

1 Scheibe Seeteufel, ca. 150 g  
4 dünne Fischfilets mit Haut  
(z.B. Knurrhahn, Meerbarbe,  
Rotbarbe, Zander etc.)

Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Mehl, Olivenöl

## Paprikanudeln:

80-100 g Bandnudeln  
2/3 einer roten Paprika  
1/2 gelbe und grüne Paprika  
1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

## Olivensauce:

150 ml Weißwein  
150 ml Sahne  
1 TL Gemüsebrühpulver  
1 Knoblauchzehe  
2 Lorbeerblätter, 1 Chilischote  
8 entkernte grüne Oliven  
1/2 TL Olivenöl

## Zubereitung Fische:

1. Fische zurichten,  
säubern und entgräten.  
Waschen und gut trocknen.  
Leicht salzen und pfeffern,  
mit Mehl bestäuben.

2. Grillpfanne vorheizen,  
mit Olivenöl ausstreichen  
und die Fische bzw.  
Filets bei etwas größerer  
Hitze auf beiden Seiten  
einige Minuten braten, bis  
die Fische gerade durch  
sind.

## Paprikanudeln:

1. Paprika putzen und in 10  
mm breite Streifen schnei-  
den. Mit einem  
Sparschäler mit sägenden  
Bewegungen die Haut  
abmachen. In Rauten  
schneiden.

2. Eine beschichtete  
Pfanne mit Knoblauch  
ausreiben und die  
Paprikarauten in Olivenöl  
bei mittlerer Hitze braten.  
Mit Salz und Pfeffer  
würzen.

3. Nudeln nach  
Packungsvorschrift in  
reichlich Salzwasser  
garen. Abgießen und mit  
der Paprika vermengen.

## Olivensauce:

1. Weißwein auf 1/3  
reduzieren. Sahne  
zugießen, Brühpulver  
unterrühren.

2. Lorbeerblatt, Chili-  
schote, halbierte  
Knoblauchzehe und  
halbierte Oliven zugeben  
und einige Minuten bei

kleinster Hitze ziehen  
lassen. Zum Schluss das  
Olivenöl einrühren.

3. Lorbeerblatt, Chilischote  
und Knoblauch vor dem  
Servieren entfernen.

## Hinweise:

Die Fische für dieses  
Gericht wählt man nach  
Frische und Verfügbarkeit  
aus. Wichtig ist, dass  
mindestens zwei Sorten  
dünnere Filets mit Haut  
dabei sind.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30  
min, Hauptspeisen, Fisch,  
mediterran

Rezept und Foto: Walter  
Stand 21.01.2023