



Bandnudeln und Kabeljau in Orangen-Sauce



Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kabeljau-Rückenfilet 600 g

Zwiebeln, gelb 1 St.

Karotten 3 St.

Öl 2 EL

Currypulver

Orangensaft 100 ml

Gemüsebrühe 200 ml

Tagliatelle, frisch 500 g

Crème fraîche 125 g

Cayennepfeffer

Petersilie, frisch 30 g

Zucker 1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kabeljaufiletts waschen und trocken tupfen. Fisch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zum Temperieren beiseitelegen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und fein raspeln.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Karotten darin ca. 3 Min. farblos anschwitzen. Curry zugeben und ca. 1–2 Min. mitbraten. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln.
3. Inzwischen Tagliatelle ca. 9 Min. im kochenden Salzwasser bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. In einer Schüssel Crème fraîche und etwas Cayennepfeffer mithilfe eines Schneebesens cremig rühren und unter die Sauce mischen. Fisch in die Sauce geben und ca. 5–7 Min. mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
5. Sauce ggf. mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker nachwürzen und mit Pasta auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und nach Belieben etwas Cayennepfeffer bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	734 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	13 g