




# 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. Kabeljaufilets 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

---