



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Schlemmerfilet Brokkoli-Käse-Penne

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Schlemmerfilet Brokkoli-Käse (ca. 380 g)
1 Brokkoli
1 Schalotte
1 EL Butter
250 ml Kochsahne
80 g geriebener Käse
350 g Nudeln (z.B. Penne)
Ca. 20 g gehackte Mandeln
Einige Kräuterblättchen zum Garnieren
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Schlemmerfilet auftauen lassen. Die Kruste ablösen und das Fischfilet in große Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen zerteilen und waschen. Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der erhitzten Butter andünsten.
2. Brokkoli dazugeben, kurz mitdünsten, Kochsahne und ca. 100 ml Wasser angießen. Schlemmerfilet-Kruste und Käse zugeben, aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten garen. Dabei regelmäßig umrühren.
3. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilet in die Sauce geben und ca. 5-8 Minuten mit garen.
4. Kräuter waschen und trocken tupfen. Mandeln in einer kleinen beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Brokkoli-Käse-Sauce mit Fisch und Nudeln vermischen, auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Mandeln garnieren und servieren.

Tipp: Das Fischfilet in etwas Öl braten, als Topping auf das Gericht geben und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 690 kcal/ 2890 kJ

Eiweiß: 35 g

Fett: 27 g

Kohlenhydrate: 71 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten