



## Frühlingshecht

### Zubereitung

**Frühlingshecht-Filetstücke mit Knoblauch auf selbstgemachten Chili-Limetten-Weißwein-Tagliatelle „Oma Lolas Art“, umrandet von einer köstlichen Chili-Balsamico-Creme und abgerundet mit frischen Bio-Zitronen-Scheiben**

**Tagliatelle:** Das Mehl und die Eier in eine Rührschüssel (v. Küchenmaschine) geben und etwas Öl beifügen. Langsam „rühren lassen“. Die Masse aus der Rührschüssel auf ein Brett geben und mit beiden Händen nochmals kräftig verkneten bis ein glänzender Teig entstanden ist. Den Teig in Folie wickeln und ca. 30 - 60 Minuten ruhen lassen. Nudelmaschine aufbauen. Nudelteig durch Nudelmaschine „drücken“ (Siehe Internet oder Kochbuch). Die entstandenen Teigplatten auf ein Tuch geben. Dann die Platten halbieren und zu Tagliatelle formen Die so entstanden Tagliatelle zum Trocknen auf ein Tuch legen. Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen.

**Sauce für Tagliatelle und Fischfilets:** Frühlingszwiebel fein hacken, ebenso Chilis (nach Geschmack) und getr. Tomaten fein (oder auch größer - wie man mag) hacken/schneiden. Etwas Bona-Öl in eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen. Fisch würzen und in heißem Öl kurz beidseitig anbrasseln, bis er eine leckere, knusprige Kruste bekommt (ACHTUNG: Knoblauch kann schnell verbrennen und bitter werden!!!). Fisch in Folie wickeln und im Rohr warm halten. Inzwischen Chilis, Tomatenstückchen und Frühlingszwiebel in demselben Öl/Pfanne anbrasseln, mit Pfeffer & Salz würzen und mit etw. Schlagobers, ein paar Tropfen Limettensaft und Weißwein ablöschen. Darüber frisch geriebenen Parmesan reiben.

Die Tagliatelle („al dente“) abseihen, in die Sauce geben und etwas schwenken. Auf vorgewärmten Teller anrichten.

Die Fischfilets aus dem Ofen geben und mit ausgelaufenen Saft (in Folie) auf Tagliatelle legen. Etwas Balsamico-Chili-Creme auf Teller anrichten und dazu frische Zitronen-, oder Limettenscheiben reichen.

Zu dem Gericht empfehle ich einen leichten Weißwein und einen knackigen grünen Frühlings-Salat.

Der Frühling ist da und wir könnten dieses leckere, leichte und frühlingshafte Gericht jeden Tag essen! Guten Appetit!

**Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAFamilie-Fan Christiane Eberhardt.**

### Zutaten

2 Hecht-Filetstücke = härteres Fleisch als bei manchen anderen Fischen (vom Mann persönlich gefangen oder auch gekauft ;D)

etwas frischgehackten Knoblauch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss gerieben

etwas Zitronensaft zum Beträufeln

200 g Mehl

2 Eier (Immer etwas mehr Nudel machen, da diese - getrocknet - einige Wochen genießbar sind)

etwas Bona-Öl zum Anbrasseln und für den Teig

Frühlingszwiebel

Chilis fein hacken

Getrocknete/Eingelegte Tomaten

etwas Schlagobers

Limettensaft

Salz, Pfeffer, event. etwas Zitronenpfeffer

Weißwein zum Ablöschen und etwas frisch geriebenen Parmesan zum Drüberstreuen

Wasser zum Abkochen

Balsamico-Chili-Creme

Zitrone oder Limette

Nach Belieben passt auch frische Petersilie, Schnittlauch, Basilikum oder auch Zitronenmelisse zum Fisch