



Penne arrabiata mit Kabeljau

Die Temperaturen sind momentan sehr heiss. Was ich natürlich gerne mag.

Bei uns zu Hause wird auch bei heissen Temperaturen gekocht. Denn schliesslich hat man auch da Hunger. Doch da bevorzuge ich Gerichte, die kein langes am Herd stehen verlangen.

Dieses Gericht ist genau das Richtig. Die Sauce wird in der Zeit zubereitete, in welcher die Pasta am Kochen ist.

Also ein weiteres halbzwoölf Uhr Gericht. Ich nenne es so, weil es in knapp 30 Minuten zubereiten ist und wir bevorzugen um 12 Uhr zu essen.

Es Bedarf auch wenig Zutaten. Das gute daran ist, dass man auch gefrorenen Kabeljau dafür verwenden kann. Hat man Kabeljau im Tiefkühler – kein Problem. Dieser braucht nicht aufgetaut zu sein.

Zutaten für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten
250 g Kabeljau
1 Knoblauchzehe
Peperoncino nach Bedarf
50 g Kapern
100 ml Weisswein
300 g Cocktailtomaten
Petersilie nach Bedarf
350 g Penne – Teigwaren

Zubereitung

Salzwasser zum Kochen bringen. Pasta darin nach Packungsangabe garkochen.

In dieser Zeit wird die Sauce zubereitet.

Den Kabeljaufisch in Würfel schneiden. Wie bereits oben erwähnt, geht auch gefrorener Kabeljau.

In einer weiten Pfanne Olivenöl mit einer gequetschten Knoblauchzehe und gehackter Peperoncini erhitzen. Fisch dazu geben und rundum anbraten. Vorsichtig wenden, damit der Fisch nicht zu fest zerfällt. Kapern dazu geben, mit dem Weisswein ablöschen. Leicht verdampfen lassen. Die geschnittenen Cocktailtomaten dazu geben. Einige Minuten köcheln lassen.

Gekochte Pasta zur Sauce geben und gut Vermengen. Gehackter Petersilie darüber streuen. In Teller anrichten und sofort servieren.

