

# Afrikanischer Catfisch mit Spinat-Bandnudeln und Tomatenpesto

## ZUTATEN

400g Catfisch, Filetstücke  
600g Blattspinat, wahlw. auch TK.  
1 mittlere Schalotte  
500g Sahne  
1 Glas Weißwein  
500g breite Bandnudeln  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 mittelgroße Eier  
Salz, Pfeffer, Muskat  
Tomatenpesto nach Belieben  
Etwas Mehl und Semmelbrösel

## ZUTATEN TOMATENPESTO

20g Pinienkerne  
1 Knoblauchzehe  
30g Basilikumblätter  
20g Grana Padano  
100ml Olivenöl  
150g getrocknete Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
1 TL Zucker

## ZUBEREITUNG

Den Spinat waschen und die Stängel abschneiden. Die Schalotte in feine Würfel schneiden, ebenso den Knoblauch. In einer heißen Pfanne erst die Zwiebel und dann den Knoblauch glasig werden lassen.

Anschließend den Spinat zugeben und mit anbraten. Bei TK-Ware den Spinat vorher nicht auftauen, sondern gleich in die heiße Pfanne geben. Nach dem Anbraten die Sahne angießen und leicht einkochen lassen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zum Schluss den Wein in die Soße geben.

Den Fisch leicht salzen, dann mehlieren und anschließend in Ei und Semmelbrösel wälzen. In einer Pfanne mit Rapsöl den Fisch von beiden Seiten ca. 5-7 Minuten goldgelb anbraten.

Wer mag, kann auch ein Stück Butter zugeben, um Nussbutter zu erhalten, diese dann immer wieder über den Fisch gießen. Die Nudeln nach Packungsanleitung ca. 7 Minuten kochen, abgießen, in die Spinatsoße geben und umrühren.

Die Nudeln mit dem Fisch auf einem Teller anrichten und mit dem Tomatenpesto bestreichen.

Für das Tomatenpesto alle Zutaten in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Wer es etwas scharf mag, kann Chili oder Sambal Oelek dazugeben.



Dauer  
60 Minuten



Aufwand  
Einfach

Küchen  
**SCHNACK**.DE