

Juni-Rezept
Fisch/Meeresfrüchte



In 35 Minuten
auf dem Tisch



2423 kJ
579 p. P.

Fideuà/ Nudelpaella

Unser Vorrundengegner:
Spanien (16. Juni, Durban)



FI-2/W 22-25/10

coop

Für mich und dich.



ZUBEREITUNG

Zutaten für 4 Personen

400g Spaghetti

400g Seelachsrückenfleets

½ TL Salz, wenig Pfeffer

Olivenöl zum Braten

70g getrocknete Tomaten in Öl

80g schwarze Oliven

2 Knoblauchzehen

1 Briefchen Safran

8dl Gemüsebouillon, heiss

½ Bund glattblättrige Petersilie



1

Spaghetti in ein Tuch einschlagen, über Tischkante in kurze Stücke zerbrechen. Fisch in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden, würzen. Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Fisch rundum ca. 3 Min. braten, herausnehmen.



2

Tomaten abtropfen, in Streifen schneiden. Oliven entsteinen, vierteln, Knoblauch hacken. Tomaten, Oliven und Knoblauch in derselben Bratpfanne kurz andämpfen. Safran mit Bouillon verrühren, dazugossen, aufkochen.



3

Spaghetti begeben, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Fischstücke darauflegen, nur noch heiss werden lassen. Petersilie fein schneiden, darüberstreuen.

EINKAUFSZETTEL



Saclà Pomodori secchi, 290 g



Crespo schwarze Oliven, 125 g



Petersilie glatt



Coop Spaghetti Napoli, 1,7 mm, 500 g



aquila Safran, 5 Briefchen à 130 mg



Coop Seelachsrückenfleets MSC, ca. 200 g

Was Sie ausserdem benötigen: ■ Salz ■ Pfeffer ■ Olivenöl zum Braten ■ Knoblauch ■ Gemüsebouillon

Bei den abgebildeten Packungen handelt es sich um Produktvorschläge. Sollte ein Produkt davon nicht erhältlich sein, finden Sie in Ihrem Coop eine passende Alternative.

Weitere gluschtige Rezepte unter www.coop.ch/rezpte



SEELACHSRÜCKENFILETS...

Die Nudelpaella (Fideuà) ist ein typisches Nudelgericht der valencianischen Küche. Sie ist eine Variante der Paella, aber anstatt Reis werden Nudeln verwendet. Fisch oder Meeresfrüchte sind besonders beliebte Zutaten. Das zarte Fleisch der Seelachsrücken-

filets versprechen einen hochwertigen Genuss. Fussballgenuss vom Feinsten bietet die Elf von Spanien sicher auch an der WM in Südafrika. Die Schweizer Nati muss sicherlich einen Sonder-effort erbringen, um gegen den Europameister zu bestehen.