

# Gedämpfte Forellenfilets auf scharfen Spaghetti

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/05/gedaempfte-forellenfilets-auf-scharfen-spaghetti/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/05/gedaempfte-forellenfilets-auf-scharfen-spaghetti/)

Zutaten für 4 Personen

## Für die Forellenfilets:

- 1 Limette
- 4 Forellenfilets mit Haut
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kräuter der Provence
- 200 ml Weißwein
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Für die scharfen Spaghetti:

- 250 g Spaghetti
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 50 g Bacon
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 50ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zum Anrichten:

Basilikum

## Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich kochendem, leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Limette in Scheiben schneiden und die Forellenfilets in einem Dämpfeinsatz auf die Limettenscheiben legen. Mit den Kräutern der Provence und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Weißwein und Gemüsebrühe in einen passenden Topf geben, aufkochen und den Dämpfeinsatz darüber setzen. Die Knoblauchzehen halbieren und hinzugeben. Hitze reduzieren, so dass der Sud nur leicht simmert. Forellenfilets bei geschlossenem Deckel 7 - 9 Minuten dämpfen.

Für die scharfen Spaghetti die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Chilischote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Bacon in Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Bacon und Chili darin anbraten. Tomatenmark zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kirschtomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Minute köcheln lassen. Spaghetti unterschwenken. Die Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, je ein Forellenfilet darauf legen und mit frisch gezupftem Basilikum bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 6.12.2014

Prominenter Gast: Christine Westermann