

Rainer Klutsch
Bandnudelsoufflé mit Fischragout**Mittwoch, 30. September 2020**
Rezept für 4 Personen**Dauer: 4 Stunden**
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran**Zutaten:****Für das Soufflé:**

60 g	Butter
80 g	Mehl
300 ml	Milch
500 g	Bandnudeln
etwas	Salz
50 g	Parmesan
250 g	Schinken
3	Eigelbe
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss
4	Eiweiß
etwas	Butter zum Einfetten

Für das Fischragout:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
800 g	geschälte Tomaten aus der Dose
3 EL	Olivenöl
1 EL	Zucker
2 EL	Tomatenmark
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 EL	Oregano, getrocknet
600 g	Zanderfilet ohne Haut
150 g	Sahne
1 Prise	Cayennepfeffer
1/2 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Für das Soufflé die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl dazugeben und gut verrühren.
2. Den Topf vom Herd ziehen, die Milch mit einem Schneebesen unter kräftigem Rühren mit dem Mehl glattrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Bechamelsauce wieder von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
4. Den Parmesan fein reiben. Den Schinken in feine Streifen schneiden.
5. Parmesan, Eigelb und Schinken zur Mehlsauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
6. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

7. Das Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben. Die Bandnudeln sorgfältig darunter rühren.
8. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform füllen (die Masse sollte nur bis 1 cm unter den Rand der Form eingefüllt werden) und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten garen.
9. Für das Fischragout die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
10. Die Tomaten grob hacken.
11. In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben und andünsten. Zucker überstreuen und karamellisieren lassen.
12. Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mitdünsten. Anschließend die Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, zusammen aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
13. Fischfilet waschen und gut trocken tupfen. Anschließend in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Fischstücke leicht salzen und pfeffern.
14. Die Sahne zur Tomatensauce geben und mit Salz, etwas Cayennepfeffer abschmecken.
15. Die Fischstücke auf die Sauce setzen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 6 Minuten gar ziehen lassen. Die Fischstücke nach der Hälfte der Zeit wenden.
16. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
17. Das Nudelsoufflé auf Teller geben, das Fischragout darum gießen und mit Petersilie bestreuen.

Nährwert: Pro Portion 1250 kcal / 5240 kJ
114 g Kohlenhydrate, 75 g Eiweiß, 54 g Fett