



#### Zeitaufwand:

- Sauce  
– 25 Minuten  
Nudeln  
– 8 bis 11 Minuten  
Fisch  
– 5 Minuten ziehen lassen



## Penne arrabiata mit Kabeljau Penne rigate arrabiata con merluzzo

#### Zutaten pro Person:

- 150 g Kabeljau-Loin ohne Haut und Gräten
- 3 bis 4 Rispetomaten
- 3 bis 4 Knoblauchzehen zerdrückt
- 1 große Zwiebel
- Olivenöl
- 120 g Penne rigate
- 1 Esslöffel Gewürzmischung „al arrabiata“ vom Gewürzhändler deines Vertrauens
- Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 50 ml trockener Weißwein

#### Zubereitung:

- Die Tomaten einschneiden, überbrühen und schälen.
- 3 Tomaten sehr klein schneiden. Die verbliebene Tomate in grobe Stücke schneiden.
- Zwiebel kleinschneiden.
- 1 Esslöffel Zucker in einer tiefen Pfanne ganz leicht karamellisieren. Die Zwiebeln hineingeben, dann den zerdrückten Knoblauch kurz dazugeben.
- Achtung wenn der Knoblauch braun wird, ist er bitter.
- Jetzt die drei zerkleinerten Tomaten dazu geben.
- Kurz aufkochen und mit dem Weißwein ablöschen.
- Den Esslöffel der Gewürzmischung dazugeben – Vorsicht! Könnte scharf werden!
- Leise weiterköcheln.
- Den Kabeljau in großzügige Würfel schneiden, auf die Soße legen. Nicht einrühren.
- Deckel drauf und ziehen lassen bis die Nudeln fertig sind.
- Zwischenzeitlich die Nudeln „al Dente“ kochen.
- Sind die Nudeln gar. Abgießen. Etwas von dem Nudelwasser aufheben.
- Die Kabeljaustücke aus der Sauce heben. Kurz beiseite stellen. Warmhalten.
- Etwas vom Nudelwasser in die Sauce geben.
- Die Penne untermischen. Abschmecken.
- Zum Anrichten die Penne in einen tiefen Pastateller geben. Den Kabeljau obenauf legen.
- Für den der es mag und/oder braucht frisch geriebenen Parmesan reichen.

Zurück zum Blog:  
[opaskitchen.blog](http://opaskitchen.blog)