



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

einfach

#### Zutaten für 4 Portionen:

600 g Seesaiblingfilets (Fisch)  
Kräutersalz  
Pfeffer, weiß  
200 g Nudeln  
20 g Olivenöl  
1 Stk. Zucchini  
1 Stk. gelbe Zwiebel  
1 Stk. Paprika, rot  
3 Stk. Knoblauchzehen  
250 ml Tomatensauce  
Basilikum  
Petersilienzweige

#### Mein persönlicher Tipp

Fischfilets von der Hautseite fast zur Gänze durchbraten und erst dann kurz umdrehen. So bleibt das Filet saftig.:

#### Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und  
Kochschulleiterin in Leoben

#### Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

## Seesaibling auf Pasta mit Gemüseragout

### Zubereitung

#### Gemüseragout

- Zwiebel, Paprika und Zucchini in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein hacken und das Öl erhitzen.
- Zwiebel darin kurz anrösten, danach restliches Gemüse beifügen.
- Die Tomatensauce zufügen und mit den Gewürzen langsam köcheln lassen.

#### Nudeln

- Nudeln in kochendem Salzwasser einkochen und al dente weichkochen und abseihen.

#### Seesaibling

- Den Fisch mit der Hautseite nach unten in einer Pfanne im Fett anbraten.
- Danach im vorgeheizten Backrohr 3 Minuten bei 180 °C fertig garen.
- So bleiben die Filets sehr saftig.

#### Anrichten

- Petersilie auf den Anrichteteller verteilen. Nudeln in Portionen darauf geben.
- Das Ragout quer über die Nudeln verteilen und schlussendlich das saftige Fischfilet darauflegen.