



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.