



**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**



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

**Gemüseragout**

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

**Nudeln**

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

**Seesaibling**

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

**Anrichten**

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