

Spaghetti mit Seeteufel Rezept

Zutaten für 2 Personen

2 Scheiben Seeteufelfilet (à ca. 150 g)
1 TL Öl
30 g geriebener Parmesan
1 Bund Schnittlauch
1 TL Sesam
150 g Spaghetti
150 g Kirschtomaten
1 TL Olivenöl
Jodsalz
Pfeffer
nach Belieben frischer Thymian zum Verzieren

Zubereitung

Fischfilets abspülen, trocken tupfen. Öl erhitzen, Fisch darin von jeder Seite circa 1 Minute anbraten, salzen und pfeffern.

Schnittlauch hacken. Mit Parmesan und Sesam mischen. Filets in eine Auflaufform legen, Käse-Sesam-Masse darauf verteilen. Bei 200 Grad im Ofen circa 5 Minuten überkrusten.

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Tomaten klein schneiden. Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Olivenöl und Tomaten mischen. Filets und etwas Thymian darauf anrichten

Fisch ist reich an Jod und Vitamin D.

Nährwerte pro Person

Kcal:670

Eiweiss:49 g

Fett:28 g

Kohlenhydrate:55 g

Zubereitungszeit mittel