

MARLEY SPOON



Zitronen-Seelachs auf Auberginenpasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Kapern



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt es feinen Fisch auf dem Teller: Unser Alaska-Seelachs in Zitronenmarinade wird hübsch angebraten und thront dann goldbraun auf lecker-nussigen Vollkornspaghetti mit Auberginen, Kapern und fruchtig-würzigem Tomaten-Oliven-Pesto. So wird die schlichte Pasta zum Festschmaus geadelt! Wir wünschen einen königlichen Appetit.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 1 große Aubergine
- 1 Pck. mariniertes MSC-Alaska-Seelachs ¹
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 743kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 25.8g



1. Aubergine braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 6-8Min. weich braten.



4. Gemüse mitbraten

Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. Die **Tomaten** und die **Kapern** mit der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3-5Min. mitbraten.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Pesto** zum **Gemüse** geben und unterrühren. Die **Pasta** mit **100ml Pastawasser** untermengen und 1-3Min. erwärmen, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mehr **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf der **Pasta** anrichten und servieren.



3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun und knusprig braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Fisch** abgedeckt warm halten.



6. Noch Grünes dazu?

Falls frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch noch auf ihren Einsatz warten, dann ist dies eine gute Gelegenheit, sie ins Spiel zu bringen: Je nach Geschmack einfach mit der Pasta ins Gemüse mischen oder als grüne Garnitur darüberstreuen.