



Alaska-Seelachs mit Vollkornpasta

in Zitronen-Kapern-Sauce mit Tomaten



unter 20min



1 Portion

Voller Geschmack voraus! Das könnte das Motto dieses Gerichts sein, denn mit wenigen Zutaten und ein paar einfachen Handgriffen entsteht hier etwas gänzlich Wundebares. Zarter, goldbrauner Fisch, liebevoll gewendet in einer aromatischen Knoblauch-Kräuter-Mischung, schmiegt sich an feine Vollkornpasta und genießt ein Bad in herrlich buttrig-zitroniger Sauce mit frischen Tomaten und würzigen Kapern. Was für ein Zusammenspiel!

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. MSC-Alaska-Seelachsstücke ¹
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz

- 2EL Butter ³
- 2TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 718kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 30.1g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Fisch** trockentupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. 1½TL Mehl mit der **½ der Gewürzmischung** vermengen und den **Fisch** gleichmäßig darin wenden.



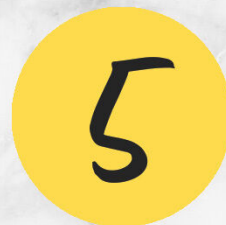
Die **½ der Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen.
150ml Kochwasser abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



1 EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen lassen, den **Fisch** zugeben und 3–6 Min. unter gelegentlichem Wenden anbraten. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren. Die **Tomaten** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



Erneut 1EL Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Tomaten**, **1EL Zitronensaft**, die **½ der Kapern**, ca. **¼ des Brühgewürzes**, **75ml Kochwasser** und ½TL Mehl zugeben. Die **Sauce** unter stetigem Rühren 3–5Min. köcheln lassen, bis sie eindickt.



Die **Pasta** und den **Fisch** unter die **Sauce** heben und ca. 1Min. erwärmen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise mehr **Kochwasser** zur **Sauce** geben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mehr **Zitronensaft** abschmecken und servieren.



Aus der übrigen Pasta kannst du im Nu mit den restlichen Kapern und dem Saft aus der zweiten Zitronenhälfte eine Beilage zubereiten. Mit der restlichen Gewürzmischung verfeinern und z. B. zu gebratenem Fisch oder Fleisch servieren.