



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!

Was du von uns bekommst

- 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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Sauce köcheln

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.



2. Pasta kochen

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.



5. Fertigstellen & servieren

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.



3. Fisch braten

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



6. Für italienische Nächte

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.