

Spaghetti mit Seeteufel

Ab 3. Umstellungswoche – mittags

Zutaten (4 Portionen):	4 Scheiben	Seeteufelfilet (à 150 g)
	2 TL	Öl
		Kräutersalz, Pfeffer
	2 Bund	Schnittlauch
	60 g	geriebener Parmesan
	2 TL	Sesam
	300 g	Spaghetti
	300 g	Kirschtomaten
	2 TL	Olivenöl

Fischfilets von jeder Seite in Öl ca. 1 Min. anbraten und würzen. Schnittlauch hacken und mit Parmesan und Sesam mischen. Filets in eine Auflaufform legen. Käse-Sesam-Masse darauf verteilen. Bei 200° C im Ofen ca. 5 Min. überkrusten. Nudeln kochen. Tomaten vierteln. Abgegossene Nudeln mit Olivenöl und Tomaten mischen. Tomatennudeln mit dem Fisch anrichten.



Pro Portion: 472 kcal 9,5 g Fett 4,6 BE