



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

One-Pot-Pasta mit Backfisch

Zutaten für 4 Personen:

4 Stücke Alaska Backfisch (Scholle, 600 g)
250 g Pasta (z.B. Penne)
2 rote Paprikaschoten
1 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Serranoschinken
100 g geriebener Käse
3 EL Olivenöl
200 g Sahne
400 ml Milch, 1,5% Fett
½ TL Majoran, gerebelt
1 TL Gemüsebrühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen und waschen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini und Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Knoblauch fein hacken.
2. Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in 1 EL erhitztem Öl anbraten. Pasta, Sahne, Milch, Majoran, Brühe, ¾ TL Salz und ½ TL Pfeffer zufügen, aufkochen und abgedeckt ca. 12-17 Minuten (je nach Nudelsorte) garen. Dabei regelmäßig umrühren. Backfisch im restlichen erhitzten Öl ca. 10 Minuten braten.
3. Serranoschinken in Streifen schneiden und in einer kleinen beschichteten Pfanne knusprig braten. Pasta-Mischung mit Käse verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Backfisch auf die Pasta-Mischung legen, kurz mit erhitzen, auf Tellern anrichten, mit dem Schinken garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 1000 kcal/ 4200 kJ
Eiweiß: 40 g
Fett: 54 g
Kohlenhydrate: 83 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten