

Seelachsfilet in Parmesan-Hülle

Zutaten:

für 2 Personen

150g Seelachsfilet
500g Farfalle
50g Parmesan
1 Ei
2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Tomate
Salz, Pfeffer
Mehl
Tomatenmark
Rotwein
Butter
Muskat
Basilikum

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Zubereitung: Den Parmesan reiben und mit einem verschlagenen Ei vermengen. Die Nudeln kochen. Das Seelachsfilet von seinen Gräten befreien, dritteln, salzen, mehlieren und durch die Ei-Käse-Masse ziehen.

In heißem Fett ausbacken. Die Zucchini tournieren und in Salzwasser blanchieren. Die Zwiebel würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Die Tomate vierteln. Das Fruchtfleisch zu den Zwiebelwürfeln geben. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Rotwein verfeinern.

Den Rest der Tomate würfeln und dazugeben. Die Nudeln abgießen, in Butter, Salz, Muskat und Olivenöl nachschwenken und auf einem Teller anrichten.

Die Sauce mit frischem Basilikum würzen. Diese und den Fisch auf dem Nudelbett anrichten.