1A+1B

Fish

Cremige Spaghetti mit Kabeljau

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Kirschtomaten halbieren und Knoblauch fein hacken. Den Kabeljau mit Italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und den Kabeljau gar braten. In den letzten zwei Minuten die Kirschtomaten hinzufügen. Die Spaghetti abgießen, aber etwas Kochwasser aufbewahren. Die Spaghetti mit der Kochsahne und Chilipulver vermengen und bei Bedarf etwas extra Kochwasser hinzufügen um das Gericht cremiger zu machen. Die Spaghetti auf einem Teller anrichten und Kabeljau und Kirschtomaten darüber verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Kabeljau
- [ ] 100 g Kirschtomaten
- [ ] 1½ EL Kochsahne light
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Prise Italienische Kräuter
- [ ] Prise Chilipulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**320 kcal**
Kohlenhydrate	**12 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**25 g**
Eiweiß	**23 g**