1A+1B Fish

Kabeljau mit Fusilli in Zucchini-Tomatensoße

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Zucchini in halbe Scheiben schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Zucchini hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und ca. 5 Minuten braten. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen. Ca. 10 Minuten mitbraten. In der Zwischenzeit den Kabeljau mit Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau gar braten. Die Fusilli mit der Tomaten-Zucchini-Mischung vermengen und mit dem Kabeljau servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Kabeljau
- [ ] 100 g Tomatenwürfel aus der Dose
- [ ] 50 g Zucchini
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**262 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**27 g**