



1A+1B

Fisch

## 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     |