

Italiensch - Chinesische Freundschaft

Zutaten für: 4 Portionen

		Mit Pangasius, Gemüse und Glasnudeln
1	kg	Fischfilet, Pangasius, TK
1	Essl.	Olivenöl, für die Form
2		M.-große Zwiebel(n), in feine Scheiben
4		Zehe/n Knoblauch, fein gehackt
2		M.-große Paprikaschote(n), gelb, in Streifen
2		M.-große Zucchini, halbiert und in feine Scheiben
500	Gramm	Champignons, in feine Scheiben
3	Dosen	Tomate(n), Pizza- (ohne Kräuter)
2	Schuss	Rotwein, trocken (alternativ)
1	Essl.	Olivenöl
2	Essl.	Oregano, getrocknet
2	Essl.	Basilikum, getrocknet
		Chili
		Salz und Pfeffer
2		Mozzarella, in sehr dünne Scheiben
2	Pack.	Glasnudeln (aus Mungobohnen, je 100 g)

Anleitung:

Eine große Auflaufform mit dem Olivenöl gut fetten. Dann die gefrorenen Fischfilets hineinschichten (dürfen sich auch überlappen).

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und die Paprika darin leicht anbraten (ohne Farbe nehmen zu lassen). Dann die Pizza-Tomaten, die Zucchini, die Champignons, den Knoblauch, den Rotwein, die Kräuter, Salz, Pfeffer und Chili zugeben, durchrühren und bei geringer Hitze mit offenstehendem Deckel 30 Minuten köcheln lassen. Hin und wieder durchrühren.

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Sauce abschmecken, evtl. mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen und über die Fischfilets verteilen. Die Mozzarellascheiben darauf legen und alles im Backofen 35 Minuten überbacken.

Die Glasnudeln in ungesalzenem kochendem Wasser 2 Minuten garen und zum Fisch servieren.

Tipp: Deswegen mit offenstehendem Deckel, weil die Sauce schmurgelt und somit spritzt.

Noch ein Tipp: Für alle Nicht-Trennköstler schmeckt auch Weißbrot statt Glasnudeln dazu.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe