

GESUNDES UND LECKERES FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Kabeljaufilet im Knuspermantel an Tomatenspaghetti

Zutaten (2 Portionen)

Fisch:

400 g Kabeljaufilet
1 Ei
1 Ei Mehl
2 Ei Wasser
2 Ei Semmelbrösel
Cornflakes
Rapsöl zum Ausbacken
Salz, Zitrone

Spaghetti:

½ Rote Zwiebel, fein gewürfelt
1 Teelöffel Butter
1 große Fleischtomate,
gewürfelt
Salz, Zucker
Paprika edelsüß
Oregano
½ Packung Spaghetti

Zubereitung

Fisch:

Den Kabeljau mit Salz und Zitrone marinieren. Mit dem Ei, dem Mehl und dem Wasser einen dünnen Teig herstellen. Die Cornflakes zerdrücken und mit den Semmelbrösel mischen.

Den Kabeljau in der Eimasse wenden. Danach mit den Cornflakes panieren und im Rapsöl gold-gelb ausbacken.

Tomatenspaghetti:

Die Zwiebelwürfelchen mit der Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Tomatenwürfel zugeben, würzen und weichdünsten.

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und zu den Tomatenwürfeln geben. Spaghetti auf Teller geben und den Kabeljau auf den Spaghetti anrichten.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit wünscht