

# PICCATA PESCE MIT KIRSCHTOMATEN

## MEINE BASICS

70 g geriebener Parmesan  
60 ml Sonnenblumenöl  
Salz  
Pfeffer  
100 g Pasta (z. B. bunte Farfalle)  
15 g Mehl  
1 Ei  
1 Zwiebel  
10 g Butter



- + 1 Bund Basilikum
- + 250 g Kirschtomaten an der Rispe
- + 250 g weißes Fischfilet ohne Haut (z. B. Kabeljau oder Schellfisch)

2 Portionen  
 ca. 35 Minuten

1. Den Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Basilikumstiele fein hacken. Basilikumblätter mit 20 g Parmesan und 50 ml Öl im Blitzhacker zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Kirschtomaten an der Rispe waschen und trocken tupfen. 5 ml Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Tomaten darin anbraten. Salzen und pfeffern. Basilikumstiele zugeben, 50 ml Wasser angießen und alles durchschwenken. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen, bis die Tomaten aufplatzen.
3. Die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
4. Inzwischen das Fischfilet in vier gleichgroße Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einen tiefen Teller geben. Das Ei in einem zweiten tiefen Teller verquirlen, den übrigen Parmesan untermischen. Die Fischstücke erst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen. 5 ml Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischstücke darin pro Seite je nach Dicke 3–4 Minuten goldbraun braten.
5. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Pasta abgießen und abtropfen lassen. 10 g Butter im Nudeltopf erhitzen, die Zwiebel darin hellbraun anschwitzen. Die Pasta zugeben und durchschwenken. Tomaten aus dem Ofen nehmen, den entstandenen Schmorfond und 2 EL des Pestos zu den Nudeln geben und untermengen.
6. Fisch-Piccata auf der Pasta mit Schmortomaten und etwas Fond anrichten. Übriges Pesto anderweitig verwerten.

### Pro Portion:

795 kcal | 58 g E | 64 g Fett | 47 g KH



FEINE  
SACHE