



## Seeteufel Piccata mit Gemüsenudeln

### Zutaten

- 480 g Seeteufel-Medaillons
- 6 EL Mehl
- 3 Slightly heaped teaspoons Thymian
- 3 Ei(er)
- 50 ml Schlagsahne
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 5 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Tagliatelle
- 100 g Tomaten, getrocknet
- 200 g Zucchini
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 200 g Kirschtomaten
- 500 ml Wasser
- 50 g Zwiebeln
- 3 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza
- 0,5 Bund Basilikum
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Für die Piccatas: Seeteufel waschen und trocken tupfen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1/3 des Mehl bestäuben und überschüssiges Mehl abklopfen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.
2. Ei(er) mit Sahne und Thymian verquirlen. Parmesan und das restliche Mehl darunter rühren. In einer Pfanne 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Seeteufel-Medaillons durch die Ei-Käse-Masse ziehen und von beiden Seiten bei mittlerer Wärmezufuhr braten.
3. Für die Gemüsenudeln: Tagliatelle nach Packungsangabe kochen. Zucchini putzen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zucchini-, Paprika- und Zwiebelwürfel darin anbraten. Getrocknete Tomaten zugeben. Wasser zugießen. MAGGI Würzmischung zugeben. Die gekochten Tagliatelle untermischen und alles zusammen heiß werden lassen.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden. Unter die Gemüsenudeln mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Piccatas mit den Gemüsenudeln anrichten. Dazu einen Tomatensalat reichen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 86 g

🕒 50 Minuten

⊕ 4 Portionen

Energie	843 kcal
Fett	33 g
Protein	49 g