

# Seelachs mit Tomaten, Mozzarella und Farfalle

## Für vier Portionen

250 g Farfalle	4 Seelachsfilets	Salz, Pfeffer
1 TL Kräuter-der-Provence	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Strauchtomaten
1 Kugel Büffelmozzarella	2 EL Olivenöl	1 gelbe Zucchini
1 grüne Zucchini	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Farfalle in reichlich leicht gesalzenem Wasser al dente kochen, abgießen und beiseite stellen. Den Seelachs abspülen, trocken tupfen und in eine Auflaufform legen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutermischung und Zitronensaft würzen. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und die Fischstücke damit abwechselnd belegen. Mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad 20 Minuten backen. Zucchini waschen, Enden abschneiden und längs halbieren. Zucchinihälften in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Farfalle zugeben, unterschwenken und falls nötig, nochmals darin erwärmen. Zucchini-Farfalle auf Tellern anrichten, je ein Seelachsfilet darauf geben und mit dem entstandenen Sud beträufeln. Schnittlauch fein schneiden und über den Fisch streuen.

Horst Lichter am 02. August 2014