

Fischstäbchen-Pizza

Zutaten für 4 Personen:

300g Spaghetti, Salz, 1 kleine rote Paprikaschote, 1 Lauchzwiebel, 1 Zwiebel, 8 tiefgefrorene Fischstäbchen, 2EL Öl, 1TL Mehl, 3TL Curry, 150ml Gemüsebrühe (instant), 150ml Milch, Pfeffer, 150g Gouda-Käse, Fett für die Form

Spaghetti nach Packungsanweisung garen. Paprika in Ringe schneiden. Lauchzwiebel schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln.

Fischstäbchen in 1EL heißem Öl anbraten, herausnehmen. Pfanne säubern und 1EL Öl erhitzen. Paprika darin anbraten, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett ca. 2min andünsten, mit Mehl und Curry bestäuben. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und ca. 2min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte der Lauchzwiebeln zugeben.

Käse raspeln. Hälfte Käse und Nudeln vermengen, in eine gefettete Form geben. Mit Soße begießen und mit Paprika, Fischstäbchen und restlichen lauchzwiebeln belegen. Mit Käse bestreuen. Pizza im vorgeheizten Backofen (E-Herd 200°C/ Umluft 175°C) auf oberer Schiene ca. 10min goldbraun backen.

Zubereitungszeit: 45min

Pro Portion: 600Kcal/ 2520kJ

Eiweiß: 33g

Fett: 23g

Kohlenhydrate: 70g