



Zucchini-Räucherlachs-Pasta

mit Basilikum-Dill-Pesto und Tomate



ca. 25min



2 Personen

Unsere Penne macht müde Geister wieder munter: Zitronige Noten und frische Kräuteraromen von Basilikum und Dill lassen das leichte Pesto mit gerösteten Sonnenblumenkernen auf deiner Zunge tanzen. Sanft gegarte Zucchini und Tomatenspalten liegen auch nicht schwer im Magen, dafür werden uns aber die rauchigen Lachsschnetzel lange in Erinnerung bleiben - sie schmecken zu dem Pesto einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 200g Penne ¹
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 20g Basilikum & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Räucherlachsschnetzel ⁴
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 40.9g, Kohlenhydrate 88.0g, Eiweiß 32.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Inzwischen den **Käse** fein reiben, dann **3/4 des Käses** mit den **Sonnenblumenkernen** in ein hohes Gefäß geben. Die Pfanne aufbewahren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Zucchini braten

1EL Olivenöl in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Zucchini** mit 1 Prise Salz hinzufügen und ca. 5Min. ohne Rühren anbraten, bis das **Gemüse** zu bräunen beginnt. Abdecken und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5-7Min. weich garen.



5. Pesto pürieren

Den **Dill** und das **Basilikum** samt **Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und mit dem **Basilikum**, **3/4 des Dills**, der **1/2 des Zitronensaftes** und 2EL Olivenöl ebenfalls in das hohe Gefäß geben und alles möglichst cremig pürieren. Löffelweise Wasser zufügen, falls das **Pesto** zu dickflüssig ist. Den **Räucherlachs** mit dem **restlichen Zitronensaft** beträufeln.



6. Pasta vermengen

Die **Tomaten** in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden, in die Pfanne geben und ca. 2Min. erwärmen. Die **Pasta**, das **Pesto** und **2EL Pastawasser oder mehr** zugeben und alles gut vermengen. Die **Zucchini-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen, die **Räucherlachsschnetzel** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Käse und Dill** garnieren und servieren.