



Zucchini-Räucherlachs-Pasta

mit Petersilien-Dill-Pesto und Tomate



ca. 25min



2 Portionen

Unsere Penne macht müde Geister wieder munter: Zitronige Noten und frische Kräuteraromen von Petersilie 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 wird uns aber der rauchige Lachs lange in Erinnerung bleiben – sie schmecken zu dem Pesto einfach köstlich!

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stück italienischer Hartkäse ³
- 10g Dill & Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100g ASC-Räucherlachs ¹
- 2 Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 84.8g, Eiweiß 28.9g



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



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.



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



Die **Kräuter** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und mit der **Petersilie**, $\frac{3}{4}$ des **Dills**, der $\frac{1}{2}$ des **Zitronensafts** und 2EL Olivenöl ebenfalls in das hohe Gefäß geben und alles möglichst glatt pürieren. Löffelweise Wasser zufügen, falls das **Pesto** zu dickflüssig ist. Den **Lachs** in Streifen schneiden und mit dem **restlichen Zitronensaft** beträufeln.



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



Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden, in die Pfanne geben und ca. 2Min. erwärmen. Die **Pasta** und das **Pesto** untermengen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzufügen. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Den **Räuchlachs** auf der **Pasta** anrichten und mit dem **restlichen Käse und Dill** garniert servieren.