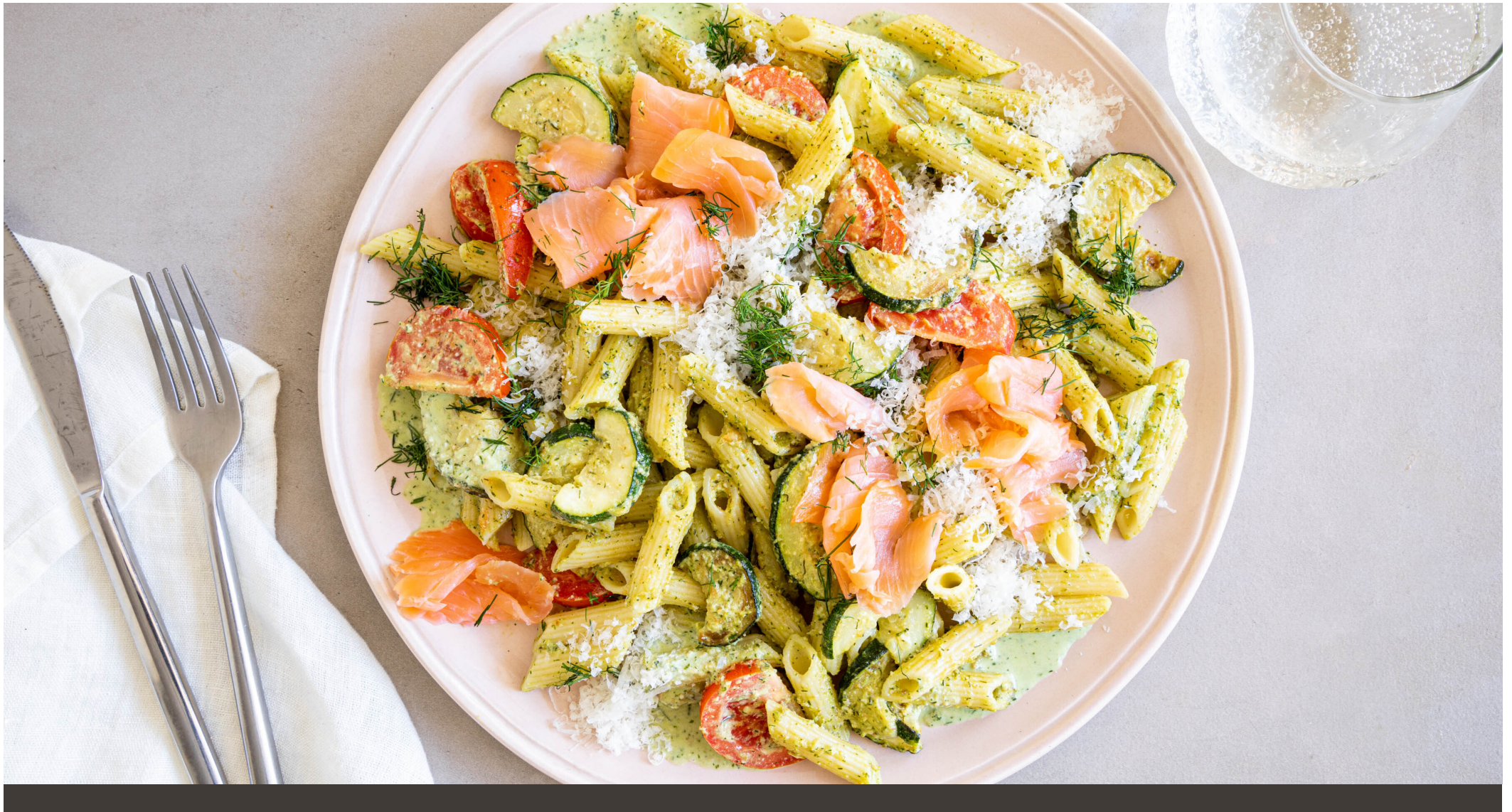




Linsen-Strozzapreti mit Räucherlachs

und feinem Petersilien-Dill-Pesto



ca. 25min



4 Portionen

Unsere Pasta aus roten Linsen 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!

- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 20g Dill & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 200g ASC-Räucherlachs ¹
- 4 Tomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer 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.

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 889kcal, Fett 40.3g,
Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 51.3g



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



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 **¾ des Käses** mit den **Sonnenblumenkernen** in ein hohes Gefäß geben. Die Pfanne aufbewahren.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2EL Olivenöl in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Zucchini** mit 1 kräftigen 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 **Kräuter** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und mit der **Petersilie**, **¾ des Dills**, der **½ des Zitronensafts** und 4EL 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 **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.