



Zarte Pasta mit mariniertem Fisch

mit Karotten, Lauch und frischer Zitrone



ca. 30min



3-4 Personen

Wie zaubert man den Liebsten am besten ein strahlendes Lächeln ins Gesicht? Richtig, mit einem leckeren Pastagericht. Die heutige Schlemmerei verwöhnt mit saftig gebratenem Alaska-Seelachs, knackiger Karotte und feinem Lauch, die mit einer cremigen Sauce auf einer schönen Portion Pasta serviert werden. Für geschmackliche Perfektion sorgen frischer Zitronensaft und Zitronenschale. Na dann, ran an die Gabel!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Pck. mariniert MSC-Alaska-Seelachs ¹
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ³
- 4EL Weizenmehl ²
- 600ml Milch ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 889kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 101.4g, Eiweiß 40.0g



1

1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2

2. Gemüse vorbereiten

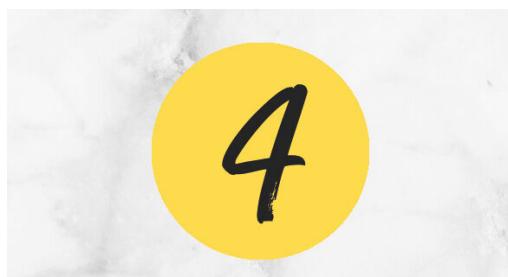
Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3

3. Fisch braten

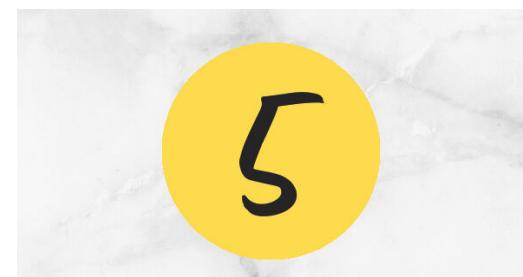
Den **Fisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze mit 1½EL Olivenöl in 3-4Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne auswischen, sie wird weiterverwendet.



4

4. Sauce zubereiten

Die **Karotten** und den **Lauch** in der Pfanne aus Schritt 3 bei mittlerer Hitze mit 4EL Butter ca. 5Min. anbraten. Den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung** und 4EL Mehl einrühren und ca. 1Min. mitbraten. **4TL Zitronensaft**, 600ml Milch und 200ml Wasser einrühren, zum Kochen bringen und 2-3Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen. Den **Fisch** zurück in die Pfanne geben und in ca. 4Min. durcherhitzen. Je nach Geschmack mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.



6

6. Alles im grünen Bereich

Sollten ein paar Stängel Petersilie in deinem Kühlschrank, auf der Fensterbank oder im Beet auf ihren großen Auftritt warten, dann ist der große Tag gekommen! Einfach etwas Petersilie samt Stängeln fein schneiden und vor dem Servieren über die Pasta streuen.