



## Knuspriges Lachsfilet mit Queller

auf Pasta mit Chili-Kirschtomaten und Dill



ca. 35min



4 Portionen

Wie gut, dass wir dank unserer Kochbox an Zutaten gelangen, die meist nur in gehobenen Restaurants zu finden sind! Diesmal überraschst du deine Lieben mit einem spannenden Geschmackserlebnis: Zwischen Tagliatelle und Kirschtomaten versteckt sich Queller, eine fleischige und salzhaltige Pflanze der Meeresküste. Mit edlem Lachsfilet und zitronigem Mandel-Dill-Pesto wird dieses Gericht für viel Gesprächsstoff zu Tische sorgen!



## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Tagliatelle <sup>2</sup>
- 50g Mandelblättchen <sup>4</sup>
- 2 unbehandelte Zitronen
- 140g Queller & Dill
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Kirschtomaten
- 1 Pck. Chiliflocken
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 998kcal, Fett 52.1g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 44.2g



### 1. Mandeln anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, anschließend in ein hohes Gefäß geben. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die Pfanne aufbewahren.



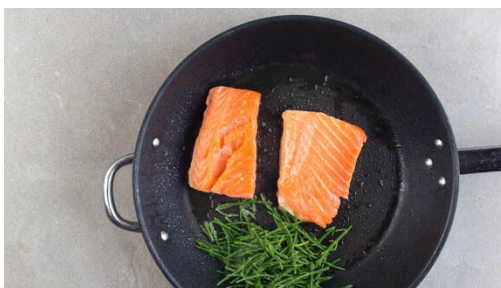
### 4. Tomaten anbraten

Die **Kirschtomaten** in der Pfanne mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie aufplatzen. Den **Knoblauch**, den **restlichen Dill** und die **½ der Chiliflocken** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



### 2. Pesto pürieren

Die **Zitronenschalen** fein abreiben, die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Dill samt feiner Stängel** grob schneiden. Die **Zitronenschale**, **2-3EL Zitronensaft**, die **½ des Dills**, 3EL Olivenöl und 1 kräftige Prise Salz in das hohe Gefäß zu den **Mandeln** geben und zu einem groben **Pesto** pürieren.



### 5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer weiteren großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite anbraten. Den **Queller** hinzufügen, den **Fisch** vorsichtig wenden und in 1-2Min. gar braten.



### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In den letzten 30Sek. den **Spinat** in den Topf geben und zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 6. Pasta vermengen

Die **Pasta** mit dem **Spinat** und der **½ des Pestos** zu den **Tomaten** in die Pfanne geben, vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Queller** und dem **restlichen Pesto** garnieren, den **Fisch** darauf anrichten und servieren.