



Knuspriges Lachsfilet mit Queller

auf Pasta mit Chili-Kirschtomaten und Dill



ca. 35min



2 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

- 200g Bio-Tagliatelle²
- 25g Mandelblättchen⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 70g Queller & Dill
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. Chiliflocken
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße 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 1099kcal, Fett 62.9g, Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 44.5g



1. Mandeln anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen 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.



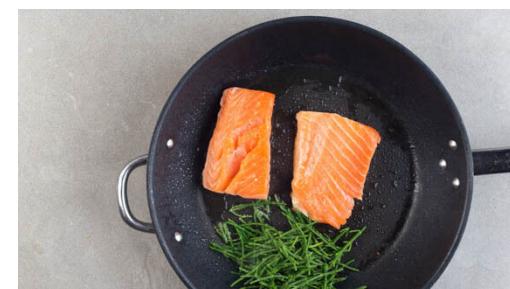
4. Tomaten anbraten

Die **Kirschtomaten** in der Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie aufplatzen. Den **Knoblauch**, den **restlichen Dill** und **1 kräftige Prise Chiliflocken** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Pesto pürieren

Die **Zitronenschale** fein abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Dill** **samt feiner Stängel** grob schneiden. Die **Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, die **½ des Dills**, 2EL Olivenöl und 1 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise 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.