



Pappardelle mit Lachsfilet

in cremiger Sauce mit Fenchel und Dill



2 Portionen

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut ²
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200ml Kochsahne ⁴
- 250g frische Lasagneblätter ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 714kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 29.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Fenchel** längs halbieren, dabei den Strunk entfernen, dann längs in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden.



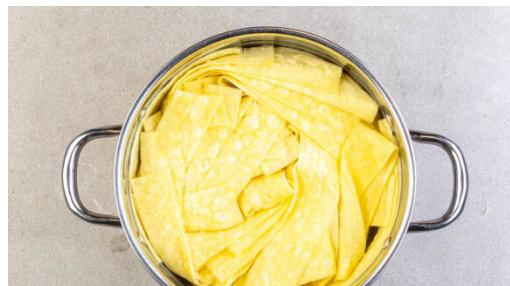
4. Sauce zubereiten

Die **Fenchel-Schalotten-Pfanne** mit **1 ½ EL Zitronensaft** ablöschen und mit der **Zitronenschale**, **½ TL Brühwürz**, 1 kräftigen Prise Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **½ der Kochsahne** in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.



2. Fisch braten

Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit **½ EL Olivenöl** bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. bräunlich braten, dabei mit einem Pfannenwender auf den **Fisch** drücken. Wenden, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, erneut drücken, dann in Stücke zerteilen und 2-3Min. braten. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Pasta kochen

Die **Lasagneblätter** längs in ca. 2,5cm breite Streifen schneiden, in das kochende Wasser geben und in ca. 5Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen.



3. Fenchel braten

Den **Fenchel** in derselben Pfanne mit **½ EL Olivenöl** bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. braten, bis er weich ist. Dann die **Schalotten** hinzugeben und in 1-2Min. mitbraten, bis sie glasig sind.



6. Pasta fertigstellen

Einige Dillzweige zum Garnieren beiseitestellen. Die **Pasta**, den **Fisch** und den **Dill** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit den **reservierten Dillzweigen** garniert servieren.