



## 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<sup>2</sup>
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200ml Kochsahne<sup>4</sup>
- 250g frische Lasagneblätter<sup>1,3</sup>

## 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.



### 2. Fisch braten

Den **Fisch** trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. In einer mittelgroßen Pfanne mit  $\frac{1}{2}$ 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.



### 3. Fenchel braten

Den **Fenchel** in derselben Pfanne mit  $\frac{1}{2}$ 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.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Fenchel-Schalotten-Pfanne** mit **1½EL Zitronensaft** ablöschen und mit der **Zitronenschale**, **½TL Brühgewürz**, 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.



### 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.



### 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.