



High-Protein-Pasta mit Räucherlachs

und feinem Petersilien-Dill-Pesto



ca. 25min



4 Portionen

Unsere High-Protein-Penne macht müde Geister wieder munter: Zitronige Noten und frische Kräuteraromen von Petersilie und Dill lassen das leichte Pesto mit gerösteten Sonnenblumenkernen auf deiner Zunge tanzen. Sanft gegarte Zucchini und Tomatenspalten liegen auch nicht schwer im Magen, dafür wird uns aber der rauchige Lachs lange in Erinnerung bleiben – sie schmecken zu dem Pesto einfach köstlich!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ²
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³
- 20g Dill & Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 200g ASC-Räucherlachs ¹
- 4 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- 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 877kcal, Fett 43.1g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 55.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zitronen** halbieren und auspressen.



4. Zucchini braten

2EL Olivenöl in derselben Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Zucchini** mit 1 kräftigen Prise Salz hinzufügen und ca. 5Min. ohne Rühren anbraten, bis das **Gemüse** zu bräunen beginnt. Abdecken und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 5-7Min. weich garen.



2. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Inzwischen den **Käse** fein hacken, dann **¾ des Käses** mit den **Sonnenblumenkernen** in ein hohes Gefäß geben. Die Pfanne aufbewahren.



5. Pesto zubereiten

Die **Kräuter** samt Stängeln grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und mit der **Petersilie**, **¾ des Dills**, der **½ des Zitronensafts** und 4EL Olivenöl ebenfalls in das hohe Gefäß geben und alles möglichst glatt pürieren. Löffelweise Wasser zufügen, falls das **Pesto** zu dickflüssig ist. Den **Lachs** in Streifen schneiden und mit dem **restlichen Zitronensaft** beträufeln.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta vermengen

Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden, in die Pfanne geben und ca. 2Min. erwärmen. Die **Pasta** und das **Pesto** untermengen, dabei nach Bedarf **Kochwasser** hinzufügen. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Den **Räuchlachs** auf der **Pasta** anrichten und mit dem **restlichen Käse** und **Dill** garniert servieren.