



Pappardelle mit Lachsfilet

in cremiger Sauce mit Fenchel und Dill



ca. 50min



2 Portionen

Mit diesem Gericht machst du deine eigenen Pappardelle - breite italienische Bandnudeln. Hierfür schneidest du einfach frische Lasagneblätter in lange Streifen. Dazu gibt es eine spritzig-cremige Sauce mit Fenchel und Schalotten. Auch saftiges Lachsfilet und frischer Dill dürfen es sich in diesem Pastateller gemütlich machen. Nicht nur schick fürs Auge, sondern auch lecker im Geschmack. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 1 Fenchelknolle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 1 MSC-Lachsfilet, aufgetaut²
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 200ml Kochsahne⁴
- 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. Von **1 Zitronenhälfte** die **Schale** abreiben, dann den **Saft** auspressen. **Etwas Dill** beiseitelegen, den **übrigen Dill** abzupfen und fein schneiden.



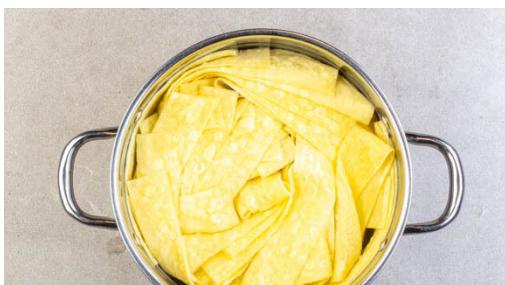
4. Sauce zubereiten

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.



2. Fisch braten

Den **Fisch** trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut sowie evtl. vorhandene Gräten entfernen. In einer mittleren Pfanne mit **½EL Olivenöl** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. braten, dabei mit einem Pfannenwender sanft auf den **Fisch** drücken. Wenden, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 2-3Min. weiterbraten. Dabei den **Fisch** flach drücken und in kleine Stücke zerteilen.



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



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta**, den **Fisch** und den **geschnittenen 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 **aufbewahrten Dillspitzen** garniert servieren.