



RS Lachsfilet auf Spargel-Pasta

fruchtig-fein mit Kirschtomaten und Limette



ca. 30min



2 Portionen

Der Frühling hält Einzug auf dem Teller: Zarte Tagliatelle vereinen sich mit aromatischem weißem Spargel und gerösteten Kirschtomaten zu einer harmonischen Komposition. Begleitet wird das Ganze von gebratenem Lachsfilet, das mit einem Hauch frischer Limette veredelt wird. Abgerundet mit einer feinen Note von Hartkäse entsteht ein leichtes, raffiniertes Gericht, das die Frische und Eleganz der Saison in sich trägt.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Limette
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 250g weißer Spargel
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Bio-Tagliatelle ²
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 40.6g



1. Fisch würzen

Den Backofen auf 180°C (160°C Umluft) vorheizen. Die **Limettenschale** abreiben und mit 2EL Olivenöl verrühren. Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen, dann mit dem **Limettenöl** einreiben und beiseitestellen.



2. Spargel vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die Pasta zum Kochen bringen. Den **Spargel** schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den **Spargel** schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden.



3. Tomaten rösten

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** mit dem **Knoblauch** und 1EL Olivenöl in einer kleinen Auflaufform vermengen, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 20Min. im Ofen rösten, bis die Haut aufplatzt.



4. Lachs garen

Den **Lachs** in einer mittelgroßen Pfanne auf jeder Seite 1-2Min. anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Während der letzten 8-10Min. zu den **Tomaten** in die Auflaufform legen und fertig garen. Die Pfanne auswaschen und beiseitestellen.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben.



6. Spargel braten

Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Limette** halbieren und auspressen. In der Pfanne 1EL Butter schmelzen und den **Spargel** bei mittlerer Hitze in 2-3Min. farblos anschwitzen. Die **Pasta** im Topf mit dem **Spargel**, den gerösteten **Tomaten** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. Die Haut ggf. entfernen und den **Lachs** mit dem **Käse** auf der **Pasta** servieren.