

MARLEY SPOON



Vollkornpasta „Cacio e Pepe“-Style

mit Lachsfilet und frischen Tomaten



ca. 30min



4 Portionen

Die italienische Küche ist bekannt für sensationelle Nudelsaucen, für die man nur wenige Zutaten braucht - wie zum Beispiel Cacio e Pepe. Heute servieren wir den cremigen Klassiker, der im Original nur aus Käse, frisch gemahlenem Pfeffer und Pastawasser besteht, mit unserem eigenen Twist: Frische Tomaten geben dem Gericht etwas Farbe und eine fruchtige Note, und saftig gebratenes Lachsfilet sorgt für eine Extraportion Protein.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 4 Tomaten
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- 1EL Pfeffer
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- 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 802kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 40.5g



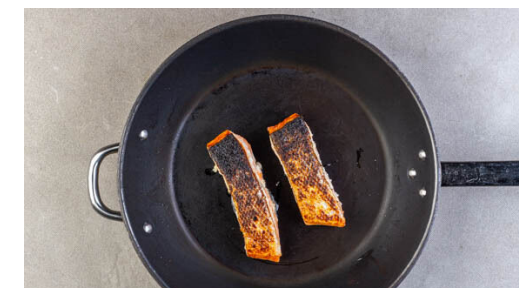
1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Währenddessen 1EL Pfefferkörner in einer Pfeffermühle mahlen oder in einem Mörser zerstoßen. **Tipp:** Für dieses Rezept eignen sich ganze Pfefferkörner besser als bereits gemahlener Pfeffer. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten oder Schuppen entfernen. Mit 1 Prise Salz würzen. ½EL Olivenöl und den **Fisch** mit der Hautseite nach unten in eine kalte große Pfanne geben. Die Pfanne langsam auf mittlerer Hitze erwärmen und den **Fisch** 5-6Min. braten, bis der er zu ca. 90% durchgegart ist. Dann wenden und weitere 2-3Min. braten.



4. Sauce ansetzen

Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen. ½TL Pfeffer für die **Garnitur** aufbewahren, den restlichen Pfeffer und 2EL Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, bis der Pfeffer anfängt zu duften. Die Hitze reduzieren, 2EL Butter in die Pfanne geben und unter Schwenken schmelzen lassen, dabei alles verrühren.



5. Sauce zubereiten

Das **Pastawasser**, die **Tomaten** sowie den **Käse** in die Pfanne geben und rühren, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Sauce** weitere 2-3Min. köcheln lassen und mit 1 kräftigen Prise Salz abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** in die Pfanne geben, mit der **Sauce** vermengen und auf Teller verteilen. Die **Fischhaut** entfernen, die **Fischfilets** auf der **Pasta** anrichten und mit dem restlichen Pfeffer garniert servieren. Beim Essen den **Lachs** mit der Gabel grob zerteilen und nach Belieben unter die **Pasta** mischen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**