

MARLEY SPOON



Vollkornpasta „Cacio e Pepe“-Style

mit Lachsfilet und frischen Tomaten



ca. 30min



2 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

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Tomaten
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- ½EL Pfeffer
- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 807kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 72.1g, Eiweiß 40.5g



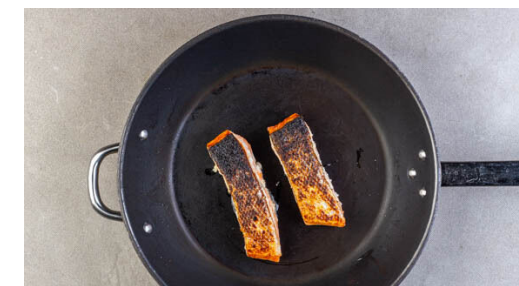
1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Währenddessen ½EL 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 **100ml 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. 1TL Olivenöl und den **Fisch** mit der Hautseite nach unten in eine kalte mittelgroße 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. 1 kräftige Prise Pfeffer für die **Garnitur** aufbewahren, den restlichen Pfeffer und 1EL Olivenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten, bis der Pfeffer anfängt zu duften. Die Hitze reduzieren, 1EL Butter in die Pfanne geben und unter Schwenken schmelzen lassen, dabei alles verrühren. Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



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 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.