

# MARLEY SPOON



## Zartes Nilbarschfilet mit Petersilien-Pesto und Rigatoni

 30-40min  3-4 Personen

Es gibt Nilbarsch, den wir mit selbstgemachtem Pesto bestreichen und dann im Ofen sanft garen. Das aus Petersilie und gerösteten Cashews pürierte Pesto passt wunderbar zu dem zarten Fisch. Dazu kochen wir noch ein paar Nüdelchen, die wir mit dem restlichen Pesto und süßen Kirschtomaten cremig rühren. Ran an die Töpfe und los geht's!

## Was du von uns bekommst

- 4
- 7
- 

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipps

Seelachsfilets können Gräten besitzen. Diese am besten vor dem Braten mit einer Pinzette oder einer Flachzange herausziehen. Ansonsten einfach beim Essen auf die Gräten achten.

### Allergene

Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 17.2g, Kohlenhydrate 98.9g, Eiweiß 39.9g



1. Pesto vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und die **Cashewnüsse** ohne Öl ca. 2-3Min. goldgelb rösten. Den **Käse** reiben. Die **Petersilie** grob hacken. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.



2. Pesto zubereiten

Nun alle Zutaten aus Schritt 1 mit 50ml Öl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die Schale der **Zitrone** abreiben und dann die **Zitrone** in Spalten schneiden.



4. Nudeln kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Nudeln** darin ca. 8-10Min. bissfest kochen. Vor dem Wasser abgießen, 1 Tasse Nudelwasser abschöpfen. Dann das Wasser abgießen und Nudeln abtropfen lassen.



5. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** von eventuellen Gräten befreien, in eine feuerfeste, gefettete Form geben, salzen und pfeffern und mit der Hälfte des Pestos bestreichen. Etwas Abrieb der **Zitrone** darüber streuen. Im Ofen für ca. 10-15Min. gar backen.



6. Pasta fertigstellen

Inzwischen in einer großen Pfanne die **Zwiebeln** mit 1-2EL Olivenöl kurz anschwitzen, die **Kirschtomaten** hinzufügen und ca. 2-3Min. mitbraten. Das **Pesto**, die **Nudeln** und etwas vom Nudelwasser unterheben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem **Fisch** und **Zitronenspalten** servieren. Nach Geschmack **Zitronensaft** darüber auspressen.