



Zartes Nilbarschfilet mit Petersilien-Pesto und Rigatoni



30-40min



2 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!

• 7

•

- Energie 800kcal, Fett 26.0g,
Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 52.3g



4. Nudeln kochen

2. Pesto zubereiten

5. Fisch vorbereiten

3. Gemüse vorbereiten

6. Pasta fertigstellen

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.