



## 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!

## Was du von uns bekommst

• 7

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

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

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

## Kochtipp

Fischfilets 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

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

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



**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.



**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.



**2. Pesto zubereiten**

Nun alle Zutaten aus **Schritt 1** mit 3-4EL Öl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Evtl. etwas mehr Öl oder Wasser hinzugeben.



**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.



**6. Pasta fertigstellen**

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.

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.