



## Räucherlachs auf Fenchel-Spinat-Pasta

mit pikanter Harissa-Tomatensauce



ca. 25min



2 Personen

Die blütenförmige Torchiettepasta sieht nicht nur gut aus, auch wenn es ums Aufnehmen einer leckeren Sauce geht, spielt sie in der obersten Liga mit. Und es wäre doch wirklich schade, auch nur einen Klecks der aromatischen Fenchel- und Tomatensauce ins Aus zu schießen! Bestimmt nicht auf der Auswechselbank sitzt heute unser feinster Räucherlachs und wer mag, bringt mit der Harissapaste noch etwas Schärfe ins Spiel. Tooor!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Stremellachs 4
- 250g Torchiette 1
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 50g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 35.5g



**1. Gemüse schneiden**

Den **Lachs** aus dem Kühlschrank nehmen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** längs halbieren, dann quer in feine Streifen schneiden, dabei die Stiele und den Strunk entfernen und evtl. vorhandenes **Fenchelgrün** für die Garnitur beiseitelegen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



**4. Sauce köcheln**

Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten. Mit 1EL Essig ablöschen, dann die **gehackten Tomaten** hinzufügen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-6Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer es nicht so scharf mag, kann auch nur die **1/2 der Gewürzmischung** verwenden.



**2. Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



**5. Lachs vorbereiten**

Mit einem scharfen Messer die Haut vom **Lachs** entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel oder den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den **Spinat** zur **Sauce** geben und 1-2Min. mitgaren, bis er zusammenfällt.



**3. Gemüse anbraten**

Die **Zwiebeln** und den **Fenchel** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten. In der Zwischenzeit den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



**6. Pasta vermengen**

Die **Pasta** mit der **Sauce** und **1-2EL Pastawasser** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Fenchel-Spinat-Pasta** auf tiefe Teller verteilen, die **Lachsstücke** darauf anrichten und mit ggf. vorhandenem **Fenchelgrün** garniert servieren.