



Knuspriges Lachsfilet mit Queller

auf Pasta mit Chili-Kirschtomaten und Dill



ca. 35min



2 personen

Wie gut, dass wir dank unserer Kochbox an Zutaten gelangen, die meist nur in gehobenen Restaurants zu finden sind! Diesmal überraschst du deine Lieben mit einem spannenden Geschmackserlebnis: Zwischen Tagliatelle und Kirschtomaten versteckt sich Queller, eine fleischige und salzhaltige Pflanze der Meeresküste. Mit edlem Lachsfilet und zitronigem Mandel-Dill-Pesto wird dieses Gericht für viel Gesprächsstoff zu Tische sorgen!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische tagliatelle ²
- 25g amandelschaafsel ⁴
- 1 onbehandelde citroen
- 70g verse kruidenmix: dille & zeekraal
- 200g babyspinazie
- 2 tenen knoflook
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje chilivlokken
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ³
- peper en zout
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Vis (1), Gluten (2), Melk (3), Noten (4).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1119kcal, vet 65.0g,
koolhydraten 88.2g, eiwit 44.5g



1. Mandeln anrösten

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Mandelblättchen** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, anschließend in ein hohes Gefäß geben. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Die Pfanne aufbewahren.



2. Pesto pürieren

Die **Zitronenschale** fein abreiben, die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Dill samt feiner Stängel** grob schneiden. Die **Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, die **½ des Dills**, 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz in das hohe Gefäß zu den **Mandeln** geben und zu einem groben **Pesto** pürieren.



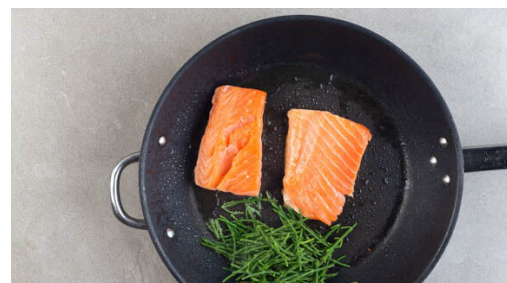
3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In den letzten 30Sek. den **Spinat** in den Topf geben und zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Tomaten anbraten

Die **Kirschtomaten** in der Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie aufplatzen. Den **Knoblauch**, den **restlichen Dill** und **1 kräftige Prise Chiliflocken** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer weiteren mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. auf der Hautseite anbraten. Den **Queller** hinzufügen, den **Fisch** vorsichtig wenden und in 1-2Min. gar braten.



6. Pasta vermengen

Die **Pasta** mit dem **Spinat** und der **½ des Pestos** zu den **Tomaten** in die Pfanne geben, vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Queller** und dem **restlichen Pesto** garnieren, den **Fisch** darauf anrichten und servieren.