

# DINNERLY



## Zarte Pasta mit mariniertem Fisch mit Karotten, Lauch und frischer Zitrone

 ca. 30min  2 personen

Wie zaubert man den Liebsten am besten ein strahlendes Lächeln ins Gesicht? Richtig, mit einem leckeren Pastagericht. Die heutige Schlemmerei verwöhnt mit saftig gebratenem Alaska-Seelachs, knackiger Karotte und feinem Lauch, die mit einer cremigen Sauce auf einer schönen Portion Pasta serviert werden. Für geschmackliche Perfektion sorgen frischer Zitronensaft und Zitronenschale. Na dann, ran an die Gabel!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische penne<sup>2</sup>
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 onbehandelde citroen
- 2x koolvisstukjes in citroenmarinade<sup>1</sup>
- 1 zakje knoflook-kruidentmix

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2el boter<sup>3</sup>
- 2el bloem<sup>2</sup>
- 300ml melk<sup>3</sup>
- peper en zout
- 15ml olijfolie

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 909kcal, vet 36.0g, koolhydraten 102.6g, eiwit 40.1g



### 1. Pasta kochen

In een middelgrooten Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Sauce zubereiten

Die **Karotten** und den **Lauch** in der Pfanne aus Schritt 3 bei mittlerer Hitze mit 2EL Butter ca. 5Min. anbraten. Den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung** und 2EL Mehl einrühren und ca. 1Min. mitbraten. **2TL Zitronensaft**, 300ml Milch und 100ml Wasser einrühren, zum Kochen bringen und 2–3Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



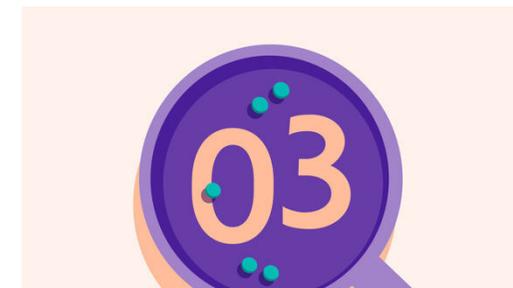
### 2. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5cm breite Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen. Den **Fisch** zurück in die Pfanne geben und in ca. 4Min. durcherhitzen. Je nach Geschmack mit der **Zitronenschale** garnieren und servieren.



### 3. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze mit 1EL Olivenöl in 3–4Min. rundum goldbraun und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseitestellen. Die Pfanne auswischen, sie wird weiterverwendet.



### 6. Alles im grünen Bereich

Sollten ein paar Stängel Petersilie in deinem Kühlschrank, auf der Fensterbank oder im Beet auf ihren großen Auftritt warten, dann ist der große Tag gekommen! Einfach etwas Petersilie samt Stängeln fein schneiden und vor dem Servieren über die Pasta streuen.