



Gemüse-Teigwaren-Pfanne mit Lachs



504 KCAL/PORTION



40 MIN.

Enthält



GLUTEN



LAKTOSE

Gemüse-Teigwaren-Pfanne mit Lachs

Zutaten für 2 Personen

g/Portion: Eiweiss 27 | Fett 40.8 | Kohlenhydrate 13.7

200 g	Lachsfilet ohne Haut
½	Zitrone, gepresst
1 MS*	schwarzer Pfeffer
1 TL*	Fenchelsamen
1 TL	Leinsamen, geschrotet
1	Rosmarinzwieg, grob geschnitten
2 EL*	Rapsöl
2	Knoblauchzehen, gepresst

Für die Pasta

200 g	frische grüne Bohnen
½ Bund	Basilikum
3 EL	Pinienkerne
4 EL	Parmesan
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
50 ml	Oliveneröl
150 g	Vollkornteigwaren nach Wunsch
100 g	Babyspinat, gewaschen
8	Cherrytomaten, halbiert
	Salz und Pfeffer

*EL: Esslöffel TL: Teelöffel MS: Messerspitze

Zubereitung

1. Lachsfilet mit Zitronensaft, Pfeffer, Fenchelsamen, Leinsamen und Rosmarin würzen.
2. Rapsöl in einer Pfanne erwärmen. Lachsfilet mit gepresstem Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis eine goldbraune Kruste entsteht und das Filet noch leicht glasig ist.
3. Filet mit einer Gabel leicht zerdrücken, so dass kleine Filet-Stücke entstehen. Warm stellen.
4. Bohnen rüsten und 6 Minuten in Salzwasser kochen.
5. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl im Küchenmixer zerkleinern, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Teigwaren gemäss Packungsangabe kochen. 100 ml Nudelwasser beiseite stellen.
7. Die gekochten Bohnen mit dem Spinat und dem Nudelwasser in einem Topf erhitzen. Basilikum-Pinienkern-Pesto und die Teigwaren dazugeben und alles langsam erwärmen.
8. Ganz zum Schluss den noch leicht warmen Lachs und die halbierten Tomaten beigegeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp aus der Küche

Im Frühling können Sie Basilikum durch Bärlauch ersetzen.