Rezept

Lachs-Spaghetti mit Pesto

Ein Rezept von Lachs-Spaghetti mit Pesto, am 28.05.2025

Zutaten

	Salz
400 g	Spaghetti
1 Bund	Basilikum (ca. 40 g)
50 ml	+ 2 EL Olivenöl
	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
250 g	Zuckerschoten
1 EL	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
30 g	geriebener Parmesan
500 g	Lachsfilet (ohne Haut)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 790 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Salzwasser aufkochen. Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Spaghetti in 8-10 Min. bissfest garen, 3 Min. vor Ende der Garzeit die Zuckerschoten dazugeben und bis zum Schluss mitgaren. Inzwischen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne unter Rühren goldbraun anrösten, abkühlen lassen.

2. Basilikumblätter abzupfen, abreiben, einige Blätter beiseitelegen. Knoblauch schälen. Übriges Basilikum und Knoblauch grob hacken. Beides mit ½ TL Salz im Mixer kurz pürieren. 50 ml Olivenöl und den Parmesan nach und nach untermischen und alles zu einer Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl nicht zu stark erhitzen. Lachs darin bei schwacher Hitze unter vorsichtigem Wenden 5 Min. braten. Nudeln und Gemüse abgießen, tropfnass in die Pfanne geben und vorsichtig untermengen. Pesto mit 1-2 EL Kochwasser cremig rühren, zwei Drittel davon unter die Spaghetti mischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übriges Pesto darauf verteilen, mit Basilikum garnieren.