

Rezept

Lachsforelle mit Tagliatelle und Pesto

Ein Rezept von Lachsforelle mit Tagliatelle und Pesto, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|--|--|
| 2 EL Pinienkerne | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Bund Basilikum | 2 EL Kapern |
| 30 g Parmesan | 1 Zitrone |
| 4 EL Olivenöl | Pfeffer |
| Salz | 400 g Lachsforellenfilet mit Haut |
| 400 g frische Tagliatelle (aus dem Kühlregal) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 24 g F, 26 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anrösten, sie sollen keine braunen Streifen bekommen. Den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln.
2. Pinienkerne, Knoblauch und Basilikum (mit den Stielen!) in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben. Die Kapern abtropfen lassen, den Parmesan reiben, die Zitrone halbieren und die Hälften auspressen. Kapern, Parmesan und Zitronensaft in den Rührbecher oder Mixer geben. 3 EL Olivenöl hinzufügen und alles im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.
3. Die Lachsforellenfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. entfernen. Die Filets trocken tupfen und in Stücke schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke mit der Haut nach unten hineinlegen und in 2 Min. knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und auf der anderen Seite 1-2 Min. nachgaren lassen.
4. Gleichzeitig in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die frischen Tagliatelle dazugeben und nach Packungsanweisung in ca. 2 Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und sofort mit dem Pesto vermischen. Die Pesto-Nudeln auf tiefe Teller verteilen und die Lachsforellenstücke darauf anrichten.