

Rezept

Lachsnudeln mit Fenchel

Ein Rezept von Lachsnudeln mit Fenchel, am 14.07.2024

Zutaten

1 Fenchelknolle	1 Möhre
250 ml Fischfond (aus dem Glas)	1 Lorbeerblatt
150 g rote Vollkornnudeln (ersatzweise normale Vollkornnudeln)	Jodsalz
1 EL Zitronensaft	200 g Lachsfilet
1 TL Olivenöl	Pfeffer
30 g Parmesan	1/2 Bund Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen. Das Fenchelgün abschneiden und beiseite legen. Die Knolle dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Die Möhre putzen, dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Fischfond mit Lorbeerblatt aufkochen. Das Gemüse darin zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
2. Die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.
3. Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei schwacher Hitze von jeder Seite anbraten. Abdecken und bei schwacher Hitze 10 Min. garen.
4. Den Dill waschen, trockenschütteln und harte Stängel entfernen. Den Dill fein hacken. Den Parmesan reiben. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und portionsweise anrichten. Den Lachs darauf legen und mit Dill bestreuen. Mit den Nudeln und dem Parmesan servieren.