

Cremige Pasta mit Lachs und Brokkoli



Rezept: 0105 Liste: 6.10. Pasta
Kategorie: Lachs, Gemüse, Nudeln,
Quelle: CookBack

Rezeptbeschreibung

Einen größeren Topf mit gut gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und für gute 3 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Danach mit einer Schöpfkelle herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken sowie beiseitestellen. Nun die Nudeln in den Topf geben und noch bissfest kochen. Danach die Nudeln durch ein Sieb abgießen und etwas Nudelwasser ca. 100 ml aufheben.

Den Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und von der Hautseite angefangen in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Beim Wenden darauf achten das der Lachs innen noch glasig ist und kein Eiweiß an den Seiten austritt. Dann herausnehmen und im Ofen bei 60 °C beiseitestellen.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel in derselben Pfanne kurz anschwitzen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen, aufkochen lassen und um die Hälfte reduzieren. 100 ml Sahne und den Gemüefond sowie je den $\frac{1}{2}$ TL Dill und Thymian zugeben. Das Ganze nochmals um die Hälfte reduzieren lassen. 25 g Parmesan in die Soße reiben und so lange kochen, bis die Soße ihre cremige Konsistenz hat. Jetzt noch die Soße mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Den Brokkoli und Tomaten in die Soße geben und erwärmen, ebenso die Nudeln. Wenn die Soße zu dickflüssig sein sollte, etwas vom aufgehobenen Nudelwasser hinzufügen, um die Soße zu verdünnen.

Die Pasta auf zwei vorgewärmte Teller geben. Den Lachs von der Haut nehmen und in Stücke trennen, sowie über der Pasta verteilen. Als Topping mit Parmesan, dem Rosa Pfeffer und Dill garnieren.

Zutatenliste für 2 Personen

150 g Bandnuedeln, Tagliatelle
300 g Lachs mit Haut
12 Kirschtomaten
 $\frac{1}{2}$ Brokkoli
1 kleine Zwiebel, rot
100 ml Sahne
100 ml Weißwein
75 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ EL Limettensaft, Bio
 $\frac{1}{4}$ TL Limetten, Abrieb Bio
 $\frac{1}{2}$ TL Dill, fein geschnitten
 $\frac{1}{2}$ TL Thymian, fein geschnitten
50 g Parmesan, gerieben
3 EL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Rosa Pfeffer, zerstoßen
1 Stiel Dill
Salz, Pfeffer und Zucker