

Felicitas Then Pasta mit Saibling und Haselnuss-Pesto

Montag, 31. Juli 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Pasta

Zutaten:

50 g	Haselnüsse, geschält
50 g	Kürbiskerne, geschält
80 g	Parmesan am Stück
1 Bund	Basilikum
1	Chilischote
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Zitrone
120 ml	Pflanzenöl (neutral im Geschmack)
50 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
350 g	Pasta nach Wahl
2	geräucherte Saiblings-Filets ohne Haut



Zubereitung:

1. Die Haselnüsse und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett auf dem Herd ca. 5 Minuten goldbraun rösten (oder auf einem Backblech im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen). Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Parmesan fein reiben. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Chilischote abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen. Chilihälften grob schneiden. Knoblauch schälen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
3. Für das Pesto die abgekühlten Kürbiskerne und Haselnüsse mit Knoblauch, Chili, Pflanzenöl, Olivenöl, Basilikumblättern, Parmesan, Zitronenschale und -saft in einen Mixer geben und fein pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
4. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen, dann die Pasta darin bissfest kochen.
5. Während die Pasta kocht, die Fischfilets auf einen Teller geben und ca. 10 Minuten im Backofen bei 120 Grad (Ober- und Unterhitze) erwärmen.
6. Die bissfest gekochte Pasta abgießen, dabei etwa 100 ml Kochwasser auffangen.
7. Eine Pfanne erhitzen, Pasta und aufgefangenes Kochwasser hineingeben und mit reichlich Pesto in der Pfanne kurz heiß schwenken.
8. Warme Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen.
9. Die Pasta auf Teller geben, Fischfilets anlegen und alles anrichten.

Pro Portion: 942 kcal/ 3940 kJ
64 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 61 g Fett