Wedde.bio
Bio für dich

LACHSFILET
auf Tagliatelle

ZUTATEN

4 Portionen

500 g Tagliatelle
ca. 150 g Lachsfilet pro Person
1 kleiner Kürbis z.B. Hokkaido
1 rote Zwiebel
1 TL Honig
350 g Zwiebeln
1/2 kleiner Fenchel
1 kleine Möhre
1 walnussgroßes Stück Sellerie
ca. 250 ml Weißwein
1 EL Crème Fraîche
250 g kalte Butter
500 g Cocktail-Strauchtomaten mit Grün
etwas Öl, Salz, Pffer
Salz und Pfeffer



... SO GEHT'S

Kürbiswürfel

1. Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und in etwas Öl anschwitzen.

3. Dann die Kürbiswürfel hinzugeben und alles gut mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Wenn der Kürbis gar ist den Honig hinzugeben und alles nochmals gut durchschwenken.

Weißweinsauce

1. Gemüse waschen und Zwiebeln, Möhre und Sellerie schälen.

2. Zwiebeln und Fenchel in feine Streifen schneiden.

3. Die Möhre klein würfeln und den Sellerie ebenfalls fein schneiden.

4. Das Gemüse dann in etwas Öl anrösten, dann mit dem Wein ablöschen und mit 150 ml Wasser auffüllen, bevor die Sauce bei mittlerer Hitze eingekocht wird.

5. Anschließend weitere 500 ml Wasser hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen bevor

alles durch ein feines Sieb gegeben wird.

6. Crème Fraîche einrühren, dann Butter in würfeln hinzugeben und die Sauce mit einem Mixer pürieren bevor sie mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Weißwein abgeschmeckt wird.
7. Bei Bedarf kann die Sauce noch abgebunden werden.

Gebackene Tomaten

1. Tomaten samt Grün in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern
2. Bei 190 Grad ca. 7-9 Minuten in einer Auflaufform backen.

Lachsfilet

1. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Langsam auf der Hautseite mit Öl anbraten bis diese schön kross ist.
3. Dann wenden und kurz fertig garen. Sofort servieren.

Tagliatelle

1. Bandnudeln oder Tagliatelle nach Packungsanleitung kochen.
2. Dann mit der Sauce vermengen und die Kürbiswürfel vorsichtig unterheben.
3. Pasta anrichten und die gebackenen Tomaten zusammen mit dem Lachsfilet darauf drapieren.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT