

Lecker



ZWISCHENSCHRITTE



ZUBEREITUNG

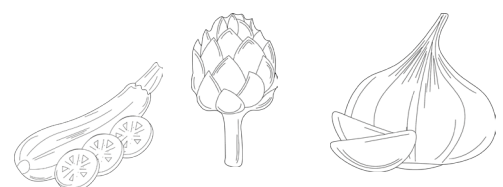
In einer mittelgroßen Pfanne 3 EL Pflanzenöl auf mittlerer Temperatur erhitzen und darin die Lachsfilets rundherum jeweils 3 Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen, salzen sowie pfeffern und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Parmesan reiben. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Erbsen in einem Sieher abtropfen lassen. Die vorher genutzte Pfanne wenn nötig reinigen und nochmals 3 EL Pflanzenöl erhitzen. Darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 3 Minuten andünsten, italienische Kräuter und die Orzonudeln ergänzen. Die Hälfte der Brühe hineingießen, alles verrühren und 8 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Sobald die Flüssigkeit fast vollständig verdunstet ist, die zweite Hälfte Brühe angießen, verrühren und köcheln lassen. Wieder zwischendurch umrühren und kurz bevor wieder die Flüssigkeit verdunstet ist, Sahne eingießen. Die Hälfte des Parmesans und der Petersilie unterrühren, Erbsen ergänzen und alles mit Salz sowie schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets auf die Orzonudeln legen, den Deckel auf die Pfanne legen und alles 3 Minuten bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen.

Zum Servieren alles mit restlichem Parmesan und Petersilie bestreuen und genießen.

ZUTATEN

- 500 g Orzo- oder Kritharakinudeln
- 200 ml Sahne
- 1000 ml Hühnerbrühe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 kleine Dose Erbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Parmesan
- 1 EL italienische Kräuter
- 4 Lachsfilets ohne Haut à 150 g
- 3 + 3 EL Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer



UTENSILIEN

- Schneidebrett, Messer, Sieher, mittelgroße Pfanne mit Deckel, Pfannenwender