

Lecker



ZUBEREITUNG

Für die Pastasauce die Zitronen abreiben und auspressen. Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden (oder fein hacken). Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, anschließend den Parmesan reiben.

Sesamsaat mit Salz und Pfeffer auf einem Teller mischen, damit wir darin den Lachs „panieren“ können. Den Lachs abspülen und trocknen. Jedes Filet von beiden Seiten mit Senf einstreichen und in der Sesamsaat wälzen, wenn nötig etwas andrücken, damit eine schöne Kruste entsteht. Lachs beiseitestellen.

Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und kräftig salzen. Eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl hoch erhitzen. Den Lachs in der Pfanne von beiden Seiten zwei bis drei Minuten scharf anbraten, sodass der Sesam schön goldbraun wird und der Fisch natürlich gar. Während die Filets in der Pfanne braten, darf auch die Pasta bereits im kochenden Wasser bissfest nach Packungsanweisung garen. Eine Tasse voll Pastawasser abschöpfen und die Pasta abgießen, aber nicht abschrecken. Die Pasta zurück in den Topf geben und mit Zitronensaft und -abrieb, Kräuterstreifen, Crème fraîche, Gewürzen und der Hälfte des geriebenen Käses verrühren. Die Konsistenz sollte schön cremig sein. Ansonsten nochmals etwas Pastawasser hinzugeben.

Im letzten Schritt die Pasta abschmecken und auf die entsprechenden Teller geben. Lachsfilets darauf platzieren und mit Frühlingszwiebelringen garnieren. Den restlichen geriebenen Käse optional dazustellen.

ZUTATEN

für 4 Portionen

Für die Pasta:

500 g frische Pasta nach Wahl
2 Bio-Zitronen, davon Saft und Abrieb
4 Zweige frische, italienische Kräuter nach Wahl, z.B. Basilikum oder Oregano
250 g Crème fraîche
Meersalz
Frischer schwarzer Pfeffer
1 TL Chiliflocken
2 Knoblauchzehen, gepresst

Für den Lachs:

4 Lachsfilets à 150-180 g, ohne Haut
3 EL scharfer Senf
4 EL Sesamsaat
1 TL Meersalz(flocken)
1 TL frischer schwarzer Pfeffer oder grober schwarzer Pfeffer
Pflanzenöl zum Braten

Außerdem:

2 Frühlingszwiebeln
60 g Pecorino oder Parmesan

UTENSILIEN

mittelgroßer Topf, Sieb, Nudelzange, Vierkantreibe, Schneidebrett, Messer, große Bratpfanne, Pfannenwender