



Nudeln à la Stinchen

Zutaten:

Pro Person etwa:

1 Stück TK-(Wild-)Lachs (100 – 125 gr)

ca 80 - 100 gr (Band-)Nudeln (Trockengewicht) – evtl schwarze (mit Sepia gefärbte)

halbe Paprika

halbe kleine Zucchini

1 (rote) Zwiebel

getrocknete Tomaten, (schwarze) Oliven und Knoblauch nach Geschmack

rotes und grünes Pesto

geriebenen Parmesan (pro Person ca 20 gr)

Zubereitung:

wichtig: große Pfanne mit hohem Rand!

Lachs auftauen, mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, würfeln (1,5 bis 2,5 cm) und anbraten;

evtl mit etwas Zitronensaft/Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken;

aus der Pfanne nehmen und abstellen

Zwiebel schneiden (Größe nach Geschmack), anbraten,

dazu bald grob gewürfelte Paprika geben, mit anbraten

und einige Minuten später geschnittene Zucchini (werden schnell bissfest) ebenfalls mit anbraten;

evtl mit etwas Rotwein angießen

Gemüse mit grob gewürfelten getrockneten Tomaten,

Knoblauch (nach Geschmack gepreßt oder gehackt), Oliven,

rotem und grünem Pesto (ca 1 Teelöffel je Sorte für jeweils 2 Personen),

Pfeffer, Salz, etwas Zucker, anreichern.

Gebratene Lachswürfel dazugeben, erhitzen;

Parmesan (Menge nach Geschmack) dazu, evtl auch erst kurz vor dem Servieren, um Schmelzen zu verhindern.

Während das Gemüse gart, Nudeln bissfest kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Abgetropfte Nudeln zur Lachs-Gemüse-Mischung geben.

Wenn alles heiß ist, unter Verwendung von Pesto, Pfeffer, Salz und Zucker endgültig abschmecken.

Dazu schmeckt ein kräftiger, ehrlicher Rotwein.



Guten Appetit!