

Pasta mit Buttermilch-Lachs

Buttermilch ist (angeblich) ein echter Allrounder. Erfrischungsgetränk, kalorienarmer Sattmacher, Zutat für Kuchen, Pancakes und Brote. Aber funktioniert Buttermilch auch in einem eher herzhaften Gericht? Das wollten wir ausprobieren. Und dabei bin ich auf ein Rezept gestoßen, das wirklich sehr lecker klang. Ich kann nicht behaupten, dass es nicht geschmeckt hat.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

3 EL Sesam
Salz und Pfeffer
C hiliflocken oder 1 Chili (je nach Geschmack)
1 Limette
500 g Lachsfilet ohne Haut
400 g Nudeln (Linguine eignen sich hervorragend)
200 g TK-Erbsen oder TK-Edamame
2 Schalotten
2 EL Butter
1 TL Mehl
500 ml Buttermilch
100 ml Sahne
1 TL Gemüsebrühe (das Rezept für selbstgemachte Gemüsepaste findet ihr hier)

Zubereitung

1. Zuerst stellt ihr eine Art Würzsalz her. Gebt den Sesam zusammen mit einem halben Teelöffel Salz in eine Pfanne und röstet ihn leicht an. Dann nehmt ihr ihn heraus und stellt ihn beiseite. Reibt jetzt die Limettenschale ab und gebt sie gemeinsam mit dem Chili zum Sesam.
2. Jetzt ist der Lachs an der Reihe. Tupft das Filet trocken und schneidet es in 2-3 cm große Würfel. Würzt den Lachs mit ein bisschen Salz und dem Saft der ausgepressten Limette. Dann stellt ihr den Lachs erstmal zur Seite und kümmert euch um die Sauce.
3. Schneidet die Schalotten in kleine Würfel und schwitzt sie mit 2 EL Butter in einem Topf an. Dann gebt ihr 1 TL Mehl dazu, dünstet es einen Moment mit an und gebt dann die Buttermilch in den Topf. Rührt die Buttermilch mit einem Schneebesen ein, damit keine Klümpchen entstehen. Gebt die Gemüsebrühe dazu, würzt nochmal mit Salz und Pfeffer nach und lasst die Sauce kurz aufkochen. Dann dreht ihr die Temperatur wieder ein bisschen runter und lasst die Sauce ein paar Minuten bei niedriger Hitze köcheln. Dann gebt ihr 100 ml Sahne und die Lachswürfel dazu und lasst alles so lange mit geschlossenem Deckel ziehen, bis die Nudeln fertig sind.

4. Apropos: Jetzt wird es Zeit, die Nudeln zu kochen. Kocht sie nach Packungsanweisung bissfest und gebt in den letzten 5 Minuten die TK-Erbesen oder TK-Edamame mit ins Kochwasser. Abgießen und gemeinsam mit der Lachs-Buttermilch-Sauce servieren. Sesam-Limetten-Würzsalz obendrauf...fertig.
5. Verratet niemandem, dass ich mit Ketchup nachwürzen musste! ;-)

Rezept von Hoffentlich schmeckt's · <https://www.hoffentlich-schmeckts.de/pasta-mit-buttermilch-lachs>