

Pasta mit Lachs und grünem Spargel (Rezept von Nicole Staudinger)

Zu Gast: Nicole Staudinger

Nicole Staudinger ist Autorin, Moderatorin, Podcasterin, Läuferin und zweifache Mama. Und sie liebt es zu kochen. Möglichst frisch – möglichst regional – möglichst saisonal. Die „Kween of Schlagfertigkeit“ war zu Gast in unserem Kochcast und hat Euch ein Rezept mitgebracht, das nicht nur sehr lecker ist, sondern auch in 20 Minuten auf dem Tisch steht.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 2 Portionen

Zutaten

250 g Nudeln
1 kg grüner Spargel
2 Stücke Lachsfilet (frisch oder TK)
2 Fenchelknollen
Olivenöl
Zitronensaft
Knoblauch
Schuss Weißwein (wenn es ein Erwachsenen-Essen werden soll)
Ca. 4 EL Sahne
2 Apfel

Zubereitung

1. Zuerst bereitet Ihr das Pasta-Gericht zu. Schneidet den Lachs in mundgerechte Stücke und bratet ihn ohne Fett in der Pfanne an und löscht ihn mit einem Spritzer Zitronensaft ab. Dann nehmt Ihr den Lachs aus der Pfanne heraus. Die Pfanne benutzt Ihr einfach weiter.
2. Jetzt ist der grüne Spargel dran. Grüner Spargel muss nicht komplett geschält werden. Ihr schneidet nur das (möglicherweise trockene) Ende ab und schält den Spargel auch nur am unteren Ende. Schneidet die Stangen dann in kleine Stücke. Als nächstes gebt Ihr einen Schuss Olivenöl und ein bisschen Knoblauch in die Pfanne und schwitzt die Spargelstücke darin ca. 3 bis 4 Minuten an. Dann nehmt Ihr den Spargel aus der Pfanne.
3. Als nächstes schneidet Ihr den Fenchel in kleine Stücke. Das Fenchelgrün hebt Ihr für später auf. Und hebt Euch gerne ein bisschen Fenchel für den Salat auf. Die kleinen Fenchelstücke kommen jetzt in die Pfanne und werden einmal durchgeschwenkt. Jetzt gebt Ihr den Spargel und den Lachs dazu. Wenn keine Kinder mitessen, löscht Ihr das Ganze jetzt mit einem Schuss Weißwein ab. Den Wein könnt Ihr aber auch einfach weglassen. Zum Schluss kommt noch ein Schuss Sahne dazu.

4. Kocht die Nudeln nach Packungsanweisung. Nicole nimmt gerne frische Pasta. Es gehen aber natürlich auch die „normalen“ Spaghetti. Die gekochten Nudeln werden jetzt untergehoben. Fertig. Wenn ihr ein bisschen Deko wollt, nehmt ein bisschen Fenchelgrün. Das ist sehr aromatisch und muss nicht weggeworfen werden.
5. Wenn Ihr noch etwas Fenchel übrig habt, könnt Ihr daraus ganz fix einen frischen Salat zaubern. Hobelt den Fenchel ganz fein und vermischt ihn mit einem kleingeschnittenen Apfel. Gebt einen Spritzer Zitronensaft und ein bisschen Fenchelgrün dazu. Fertig.