


Mariniertes Lachsfilet mit Rucola-Nudeln

Pikanter Fisch trifft cremige Nudeln mit Rucola und Tomaten

etwa 2 Portionen

 gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Mariniertes Lachsfilet:

etwa 300 g tiefgekühlte Lachsfilets (2 Stück)
1 kleine rote Chilischote
20 g Ingwer
1 EL Honig
1 EL Sojasoße
½ Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
1 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

Rucola-Nudeln:

150 g Dr. Oetker Crème légère
4 EL Milch
½ Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Zitronenschale
gemahlene Muskatnuss
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
50 g Rucola (Rauke)
150 g Kirschtomaten
100 g Bandnudeln

Außerdem:

1 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

1 Vorbeiten:

Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen.

2 Marinade:

Chilischote putzen und klein schneiden. Ingwer schälen und klein schneiden. Honig, Sojasoße, Finesse und Öl gut verrühren.

3 Rucola-Nudeln:

Crème légère, Milch, Finesse und Gewürze gut verrühren. Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen, Tomaten waschen und halbieren. Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Kurz vor dem Servieren Nudeln mit Rucola, Tomaten und Soße vermischen.

4 Mariniertes Lachsfilet:

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin von jeder Seite 3 Min. bei starker Hitze braten. Lachs aus der Pfanne nehmen. In dieser Pfanne Chili und Ingwer bei schwacher Hitze andünsten. Lachs hinzugeben, weitere 4 Min. bei schwacher Hitze garen, dabei regelmäßig mit der Marinade bestreichen. Lachs mit den Nudeln servieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Lecker schmeckt es auch mit frischem Lachs.

