

Vollkorn Linguine mit Karottengrün-Pesto und Lachs

Zutaten



Für 2 Portionen

- 180 g Vollkorn-Linguine
- 200 g Lachs (frisch oder TK)
- 3-4 Datteln, entsteint
- 1 Bund Bio-Karotten mit Karottengrün
- 100 g frischer Spinat
- 50 g Parmesan (am Stück)
- 50 g Nüsse nach Wahl (z.B. Walnüsse und Pinienkerne)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
- 80 ml hochwertiges Olivenöl
- Etwas Rapsöl zum Braten
- Etwas Salz und Pfeffer

Hinweis: Wenn TK-Lachs verwendet wird, diesen am besten 2-3 h vor Kochstart aus dem Gefrierfach nehmen und auftauen lassen.



Zubereitung

1. 50 g Karottengrün waschen, trocken schütteln und in den Mixer geben.
2. Den Parmesan in Stücken, Nüsse, Knoblauch und Olivenöl zugeben.
3. Alle Zutaten mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Lachs in 2-3 cm große Stücke schneiden.
6. Zwei Karotten waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden (Alternativ kann auch ein Spiralschneider verwendet werden).
7. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und etwas Salz dazugeben.
8. Linguine darin „al dente“ kochen.
9. Den Lachs in etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze anbraten.
10. Die Karottenstreifen mitanbraten.
11. Die Datteln klein schneiden und dazugeben.
12. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Zum Schluss den Spinat unterheben.
14. Anschließend die Linguine und 2-3 EL des Pestos in einem tiefen Teller vermischen. Den Lachs mit den Karotten und den Datteln dazugeben.

Guten Appetit!

