

Kochen mit Elfriede

Bandnudeln mit Vogerlsalat-Pesto und gebratener Fisch

Zutaten:

Für ca. 4 Portionen:

90 g Vogerlsalat, 120 g Sonnenblumenkerne, 120 g Pinienkerne,

1 Knoblauchzehe, Saft und Schale von ½ Zitrone, 3 EL Öl,

3 EL Kräuterfrischkäse, Salz, Pfeffer

250 g Bandnudeln;

400 g Fischfilet, etwas Zitronensaft, Salz, 2 EL Öl

Zubereitung:

Vogerlsalat waschen, abtropfen lassen.

Sonnenblumenkerne und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten heiß rösten. Zusammen mit dem Vogerlsalat in einen hohen Mixbecher geben.

Knoblauch schälen, Frischkäse, Öl, Zitronensaft und -schale dazugeben.

Mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und unter das Pesto rühren.

Fischfilet mit Zitronensaft und Salz würzen, in größere Würfel schneiden und in Öl rundherum anbraten.

Vor dem Servieren den Fisch die Nudeln verteilen.

