

Lachs mit Bohnen und Pesto

801

Typ: Fisch

Quelle: Landlust 2021, 05/06, S. 61

Bemerkungen:

Zutaten:

Für 4 Personen
500 g grüne Bohnen
Salz
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
100 ml Gemüsebrühe
600 g Lachsfilet
2 EL Olivenöl

PESTO

1 EL Pinienkerne
6 Stiele Basilikum
3 Stiele glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
30 g Parmesan
75 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rezept:

Für das Pesto die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Pinienkerne, Kräuter, Knoblauch, Parmesan und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bohnen waschen, putzen und in Salzwasser etwa 7 Minuten blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken.

Die Tomaten in Streifen schneiden. Die Bohnen mit der Brühe einige Minuten erwärmen. Die Tomaten untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, wenden und bei mittlerer Hitze fertig garen. Salzen und pfeffern. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden und mit den Bohnen auf Tellern anrichten. Das Pesto darauf verteilen und servieren.