



Lachssteak überbacken mit Pesto und Lupinenkernen

Spinatsoße und Gemüsenudeln



Etwas aufwändiger, aber ein schönes Gericht für Ihre Gäste

Zutaten für vier Personen

600 g Lachsfilet
4 EL Lupinenkerne
200 ml heiße Gemüsebrühe
4 EL Petersilienpesto
4 EL geriebener Parmesan

200 g getrocknete Bandnudeln
1 Karotte
½ Stange Lauch
¼ Sellerieknolle

Für die Soße:

100 g Blattspinat
1 Schalotte, in Würfel geschnitten
200 ml Gemüsebrühe
1 Becher Schmand

Pfeffer aus der Mühle, Salz
Muskatnuss,
natives Olivenöl extra
Speisestärke



Zubereitung

Zunächst die Lupinenkerne mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen.

Für die Soße den Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Die Schalottenwürfel in etwas Olivenöl andünsten, den Spinat zugeben, kurz mitgaren lassen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Spinat ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Schmand zugeben, die Soße mit einem Pürierstab aufmixen, würzen und evtl. mit etwas Speisestärke binden.

Das Gemüse für die Nudeln putzen und in Streifen schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln im Salzwasser kochen. Die Gemüsestreifen in Olivenöl kurz anschwitzen, die gekochten Nudeln dazugeben, mit Salz und Muskat abschmecken.

Das Lachsfilet in 4 gleiche Portionen teilen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Olivenöl von beiden Seiten ca. 4 Minuten braten. Lupinenkerne mit Pesto und Parmesan vermischen, die Mischung auf den Lachsfilets verteilen und unter dem Grill überbacken.

Anrichten

Die Soße nochmals erwärmen, aber nicht kochen lassen; einen Soßen-spiegel auf den Teller geben. Die Gemüsenudeln mittig platzieren und das überbackene Lachsfilet darauf setzen.

Mein Tipp

- Sie können die Soße auf die gleiche Weise auch mit Blattpetersilie statt Spinat zubereiten.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](https://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.