



FETTUCCINE UND FORELLE.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

FÜR DIE PASTA

½ Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	grüner Spargel
2 EL	Olivenöl
150 g	Tiefkühlerbsen
½ Bund	frische Minze
½ EL	Mehl
250 ml	fettarme Milch
160 g	Fettuccine
150 g	geräucherte Forelle Parmesan

SALAT & DRESSING

½	roter Chicorée
½	weißer Chicorée
½	Romanasalatherz
1 Stange	frischen Estragon
½ geh. TL	Dijonsenf
½ TL	flüssiger Honig
½ EL	natives Olivenöl extra
1	Zitrone
1 EL	Magermilchjoghurt

Schuss Weinbrand (falls gewünscht)

AUF GEHT'S:

Frühlingszwiebeln und Spargel säubern und grob zerkleinern. Die Spargelspitzen bitte ganz lassen und beiseitelegen. Mit zwei Esslöffeln Öl die Frühlingszwiebeln gemeinsam mit den Erbsen in einen mittelgroßen Topf geben. Den überwiegenden Teil der Minzblätter grob hacken und zum Gemüse geben. Einige der Minzblätter für den Salat aufheben. Das Mehl einrühren, und die angegebene Menge Milch dazugeben. Jetzt kurz aufkochen und bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen. Die Nudeln in einen großen Topf mit kochendem und gesalzenem Wasser garen.

Chicorée und Salat in schmale Streifen schneiden und in eine Salatschüssel füllen. Den frischen Estragon und die restlichen Minzblätter zupfen und dazu geben. Aus Senf, Honig, nativem Olivenöl, dem Saft einer halben Zitrone, Joghurt, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.

Die Spargelsauce mit dem Pürierstab durchmischen. Jetzt die Temperatur herunterschalten. Anschließend die geräucherte Forelle kleinzupfen und mit den Spargelspitzen in die Sauce geben. Dann einige Minuten köcheln lassen. Nun den Saft der zweiten Zitronenhälfte hineinpressen und noch einmal abschmecken. Die Nudeln abgießen, dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen und zur Sauce geben. Zum Abschluss die Nudeln mit Parmesan bestreuen und mit dem Salat servieren. Guten Appetit!



24-STUNDEN-SERVICE: 0800 664 8233 (gebührenfrei)

Hinweis: Voraussetzungen und Umfang dieser Leistungen ergeben sich aus Gesetz und Satzung.
Stand: 02|2023

NOVITAS BKK