



BACHSAIBLING / RÄUCHERTOFU

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

200g	Saiblingsfilet / Räuchertofu
50g	Maisgrieß
1	Zitrone
	Öl, Salz, Pfeffer
150g	Nudeln

Für das Pesto:

2	Bund Bärlauch
30g	Pinienkerne
50g	Parmesan Grana Padano
100 ml	Olivenöl extra Virgine
	Pfeffer

Equipment:

2	Teller Flach
1	Pfanne
1	Topf mittlere Größe
1	Nudelsieb
1	Litermaß
1	Pürierstab oder Standmixer
1	Teigschaber mit Stiel
2	Teller zum anrichten

ZUBEREITUNG

1. Bärlauch waschen
2. 20 gramm Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl und den gewaschenen Bärlauch in das Litermaß geben und pürieren evtl. mit der Pfeffermühle abschmecken
3. ca. 10g Pinienkerne in einer Pfanne anrösten
4. Topf mit Wasser und etwas Salz zum kochen bringen
5. Saiblingsfilet unter fließendem Wasser spülen und mit Küchentücher trocken tupfen
6. Maisgrieß auf einen Teller geben und das Saiblingsfilet auf der Hautseite mehlieren
7. Nudeln ins kochende Wasser geben
8. Pfanne aufsetzen und das Saiblingsfilet auf der Hautseite goldgelb langsam braten
9. Nudeln abgießen und in den Topf zurück geben und mit einem Esslöffel Bärlauchpesto marinieren
10. das Saiblingsfilet drehen und für 1 bis 1,5min ziehen lassen nicht mehr braten

GUTEN APPETIT!