

Wirsing-Spaghetti mit gebratenem Lachs



Zutaten (4 Personen):

Pasta:

- 400g Spaghetti
- 600 g Lachsfilet (mit Haut)
- 1 Kopf Wirsing (klein)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 50g Walnusskerne
- 2 EL Olivenöl
- 200ml Sahne
- 40g Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- Muskatnuss (gerieben)
- Salz
- Pfeffer

Lachs:

- 1 EL Olivenöl
- 4 Lachsfilet á 200 g (mit Haut)
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Wirsing waschen, putzen, vierteln, vom Strunk befreien und den Wirsing in etwa 1,5 cm Breite Streifen schneiden. Dann die Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und hacken.

Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, grob hacken und beiseitestellen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Pasta hinzugeben, nach Packungsanleitung al dente kochen.

Unterdessen das Olivenöl in die zuvor genutzte Pfanne geben, erhitzen und die Wirsingstreifen hinzufügen. Den Wirsing unter gelegentlichem Wenden 6 Minuten braten, bis er etwas zusammengefallen ist.

Dann die Pasta abgießen, dabei 150 ml auffangen.

Knoblauch- und Zwiebelwürfel zu dem Wirsing geben und 3 Minuten mitbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen, Sahne sowie Nudelkochwasser angießen und alles bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel 6 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Lachs braten. Hierfür in einer weiteren Pfanne Butter sowie Olivenöl erhitzen. Die Lachsfilet mit der Hautseite nach unten hineingeben, auf der Oberseite salzen, pfeffern und 5-7 Minuten bei gemäßigter-hoher Hitze braten bis die Haut schön kross ist. Dann die Lachsfilets wenden und auf der Oberseite ebenfalls für 5 -7 Minuten braten.

Parmesan reiben.

Die Spaghetti unter das Wirsinggemüse heben, mit Muskatnuss sowie Zitronensaft abschmecken. Die Wirsing-Spaghetti auf Teller geben, mit Parmesan sowie gerösteten Walnussstückchen bestreuen, das gebratenen Lachsfilets anrichten und servieren.