

Lachs-Filet, Bandnudeln, Tomaten-Soße, Brokkoli-Röschen

Für zwei Personen

400 g Lachsfilet	400 g Dosen-Tomaten	250 g Brokkoli
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Rosmarin
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	50 g Mandelblättchen
150 ml trockener Rotwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einköcheln lassen. Den Rosmarin, den Thymian und den Basilikum abzupfen und klein hacken. Anschließend zu der Sauce geben. Den Brokkoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser etwa acht Minuten garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Danach den Brokkoli kurz dazugeben. Die Nudeln in einem Topf mit reichlich Salzwasser gar kochen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Anschließend wenden und für circa fünf bis acht Minuten in den Backofen geben. Das Lachsfilet mit den Bandnudeln, der mediterranen Tomatensauce und den Brokkoliröschen mit den Mandelblättchen auf Tellern anrichten und servieren.

Cindy Terrahe am 16. April 2014