

Kabeljau-Lasagne mit Salat-Herzen und Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für die Tomatensauce:

4 Fleischtomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 g Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin	1 Prise Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Fetasauce:

250 g Fetakäse	100 g Crème-fraîche	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

500 g Kabeljaufilet	1 Zweig Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Pasta:

150 g Weizenmehl	100 g Hartweizengrieß	4 Eier
1 TL Olivenöl	Salz	

Für das Pesto:

1 Bund Basilikum	1 Limette	80 ml Olivenöl
1 Prise Zucker	Salz	

Für die Salatherzen:

2 Salatherzen	50 g Parmesan	2 TL Meersalzflöckchen
Olivenöl		

Für die Tomatensauce: Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln. Rosmarin abrausen, trockenwedeln. Zwiebel in einer hohen Pfanne in Olivenöl anbraten, Tomaten dazu geben, gut andünsten und Rosmarin dazu geben. Durchschwenken und Crème fraîche untermischen. Knoblauch abziehen, pressen und mit etwa der Hälfte davon Tomatensauce würzen. Anschließend mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen. Rosmarin wieder entfernen.

Für die Fetasauce: Feta in Würfel schneiden, in einem Topf mit Olivenöl geben und erhitzen. Crème fraîche unterheben und mit dem restlichen Knoblauch der Tomatensauce würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Für den Fisch: Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und Rosmarin dazu geben. Kabeljau mit Salz und Pfeffer würzen und kurz in der Pfanne anbraten.

Für die Pasta: Mehl und Grieß in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Drei ganze Eier trennen und 1 Eigelb, 1 ½ EL Wasser, Salz und Öl zum Mehl geben und verkneten bis er formbar ist. Teig kurz ruhen lassen.

Teig ausrollen und zu Platten schneiden. Lasagne in eine Auflaufform wie folgt schichten: Tomatensauce, Fetasauce, Fisch und Nudelplatte. Das Ganze zwei Mal wiederholen. Im Backofen für 25 Minuten goldgelb backen.

Für das Pesto: Basilikum abrausen und trockenwedeln. Limette halbieren und auspressen. Öl und Basilikum in eine hohe Schüssel und mit einem Stabmixer cremig mixen und mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken.

Für die Salatherzen: Salatherzen teilen und in einer Pfanne in Olivenöl kurz anbraten. Parmesan reiben und mit Meersalz über die Salatherzen geben.

Torsten Rühl am 19. April 2022