

Avocado Pasta mit Ofenlachs

Materialkosten pro Person: 2,00€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 4 Lachsfilets ohne Haut
- 200ml Sahne
- 200ml Milch
- 1EL Tomatenmark
- 1EL Speisestärke
- Saft einer Zitrone
- Etwas Dill
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 500g Spaghetti
- 2 reife Avocados
- 2 Handvoll frisches Basilikum
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 100g Parmesan

Rezept:

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vor.
2. Wasche die Lachsfilets, tupfe sie mit Küchenkrepp trocken, würze sie von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer und lege sie in eine Auflaufform.
3. Schäle den Knoblauch und hacke ihn in kleine Stücke. Vermische für die Soße Sahne, Milch, Tomatenmark, Speisestärke, Knoblauch, Zitronensaft und Dill miteinander. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und gieße die Soße über den Lachs.
4. Backe das Gratin für 25 Minuten bei 200 °C im Ofen.
5. Sobald der Lachs im Ofen ist, 2 weitere Knoblauch schälen und halbieren, Zitrone auspressen. Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen. Währenddessen die Avocados halbieren, entkernen und auslöffeln, Basilikum waschen und vorsichtig trocken tupfen.
6. Avocados zusammen mit dem Basilikum, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und Olivenöl in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren, etwas Nudelwasser dazugeben und nochmals pürieren. Die Hälfte des Parmesans unterheben. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Die Spaghetti abgießen, nur kurz abtropfen lassen, sodass sie noch gut mit Wasser benetzt sind, im noch heißen Topf mit der Avocadocreme verrühren dazugeben und mit dem Lachs servieren. Dazu den gehobelten Parmesan reichen.

Dazu passt gut ein Endiviensalat.

Fazit:

Das Gericht braucht seine Zeit, schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Parmesan reiben, Avocados vorbereiten, mixen...