

One Pot Pasta - Lachs, Spargel und junger Spinat

Zutaten (für 4 Portionen):

- 500 g Tagliatelle
- 400 g Lachsfilet (frischer Fisch bzw. aufgetaut)
- 200 g weißer Spargel (geschält in Stücke geschnitten)
- 150 g junger Spinat (gewaschen und abgetropft)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- 2 Zwiebeln (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- Schalenabrieb von 2 Zitronen (am besten unbehandelte in Bio-Qualität)
- Salz & Pfeffer (am besten weißer gemahlener Pfeffer)
- optional: Parmesan (gehobelt oder gerieben)

Zubereitung:

- alle Zutaten gemäß ihrer Garzeiten in etwa gleich große Stücke schneiden
- zusammen mit den Tagliatelle, Gewürzen und den angegebenen Flüssigkeiten in einen Topf mit Deckel geben
- 8-9 min bei geschlossenem Deckel gar kochen; gelegentlich umrühren (Während der Kochzeit nimmt die Pasta die Aromen der anderen Zutaten an und die automatisch entstehende Soße wird durch die Stärke der Nudeln gebunden.)
- Gericht auf Tellern oder in Schüsseln servieren und den Zitronenabrieb sowie Parmesan unterrühren

Guten Appetit!



One Pot Pasta - Saumon, asperges et jeunes pousses d'épinards

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 500 g de Tagliatelle
- 400 g de filet de saumon (poisson frais ou décongelé)
- 200 g d'asperges blanches (épluchées et coupées en morceaux)
- 150 g de jeunes pousses d'épinards (lavés et égouttés)
- 600 ml de bouillon de légumes
- 200 ml de vin blanc
- 200 ml de crème
- 2 oignons (coupés en petits dés)
- 2 gousses d'ail (finement hachées)
- zeste de 2 citrons (de préférence de qualité biologique)
- sel et poivre (de préférence du poivre blanc moulu)
- facultatif: parmesan (en copeaux ou râpé)

Préparation:

- couper tous les ingrédients en morceaux à peu près égaux en fonction de leur temps de cuisson
- mettre le tout dans une casserole avec un couvercle avec les Tagliatelles, les épices et les ingrédients liquides
- faire cuire pendant 8-9 minutes avec le couvercle fermé, en remuant de temps en temps (Pendant le temps de cuisson, les pâtes vont prendre les saveurs des autres ingrédients et la sauce qui se forme automatiquement sera liée par l'amidon des pâtes).
- servir le plat sur des assiettes ou dans des bols et ajouter le zeste de citron et le parmesan.

Bon appétit !

