



Pesto–Gemüse mit Lachsfilet



REZEPT

Zutaten für 2 Portionen:

400g Gemüse (z.B. Zucchini, Karotten, Champignons, Radieschen, Zwiebel, Tomaten, Brokkoli)
200ml Wasser
40g Getrocknete Tomaten
30ml Olivenöl
25g Cashewkerne
2 Lachsfilets à 125g
Salz, Pfeffer, frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse waschen, Enden abschneiden und klein schneiden. Cashewkerne mit 20ml Olivenöl, Wasser und getrocknete Tomaten in ein hohes Gefäß füllen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit dem Stabmixer pürieren und beiseitestellen. Alternativ kann man auch einen Standmixer verwenden. Geschnittenes Gemüse in einer Pfanne kurz anbraten und mit 100ml Wasser ablöschen und gar kochen. Das Pesto zufügen und mit dem Gemüse gut vermengen. Die Lachsfilets mit 10ml Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Auf warmen Tellern anrichten und genießen.

Tipp:

Als Alternative zu Lachsfilets kann man auch Hühnerfilets verwenden. Die Hühnerfilets gut waschen, in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl anbraten.