

Linguini in Tomaten-Lachssauce mit Spinat und Basilikum

Zutaten für: 4 Personen

500	g	Linguini
300	g	Lachsfilet
250	g	frischer Blattspinat
1	Stück	Schalotte
15	Stück	Kirschtomaten
2	Zehen	Knoblauch
1	Dose	geschälte Tomaten (400g)
2	TL	Tomatenmark
15	Stück	frische Basilikumblätter
100	ml	Weißwein (Weißburgunder)
1	TL	Weizenmehl (Typ 405)
1	EL	Crème fraîche
2	TL	Parmesan (frisch gerieben)
½	TL	Zucker
2	EL	Olivenöl
1,5	TL	Meersalz



Zubereitungszeit ca.: 30 Minuten

Zubereitung:

Dieses Gericht wird extrem schnell zubereitet, daher ist es sehr wichtig, alles vorzubereiten.

Zu Beginn das Lachsfilet von der Haut, den Gräten und dem Fett (dies ist tranig und nicht wirklich lecker) befreien, dann den Lachs in ca. 3,5 cm große Würfel schneiden und auf einem Teller beiseite stellen.

Die Knoblauchzehen und die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden, dann die Kirschtomaten halbieren und vom Stielansatz befreien.

Jetzt könnt ihr auch schon das Wasser für die Pasta aufsetzen.

In der Zwischenzeit, von den Dosentomaten die Stielansätze und eventuell noch vorhandene Reste der Haut entfernen, dann schneidet die Dosentomaten in Würfel und gebt sie mit dem Tomatensaft aus der Dose in eine Schüssel.

Sobald das Wasser sprudelnd kocht, dies kräftig salzen und die Linguini in das Wasser geben. Da die Pasta später noch kurz in der Sauce zieht, eine Minuten weniger kochen, als auf der Packung angegeben ist.

Stellt die Pfanne auf den Herd und lasst sie heiß werden.

Bis die Pfanne heiß ist, den Lachs mit einer guten Prise Meersalz würzen und mit dem Weizenmehl bestäuben.

Anschließend gibt das Olivenöl in die Pfanne und brätet den Fisch auf einer scharf an. Nehmt die Lachswürfel aus der Pfanne und stellt sie beiseite, versucht möglichst viel von dem Öl in der Pfanne zu lassen.

Gibt die Schalotten in die Pfanne und reduziert die Leistung des Kochfelds auf die Hälfte. Sobald die Schalotten glasig werden, den Knoblauch und das Tomatenmark in die Pfanne geben und nach ca. 3 Minuten mit dem Weißwein ablöschen. Den Wein zwei Minute aufkochen lassen und dann die Dosentomaten, Salz und Zucker in die Pfanne geben. Die Sauce 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen.

Drei Minute bevor die Kochzeit für die Pasta abgelaufen ist, den Spinat, die Basilikumblätter, die Crème fraîche und den Parmesan in die Pfanne geben und gleichmäßig verrühren.

Wenn die Kochzeit der Pasta abgelaufen ist, diese abgießen und zusammen mit den Kirschtomaten in die Sauce geben und gut Durchschwenken. Die Pfanne für weitere zwei Minute auf dem Herd lassen, bis die Sauce eine schöne Konsistenz hat, noch einmal abschmecken und sofort servieren.

Genießt dieses schnelle und vor allem köstliche Gericht!