delizie
d'Amelia

Bandnudeln mit Lachsforelle und Gemüse

Der Sommer ist fast vorbei – kaum zu glauben, wie schnell die Zeit vergeht!

Als ich mein letztes Rezept veröffentlicht habe, war es noch Anfang Juli, und viele standen kurz vor dem Urlaub. Nun schreiben wir bereits Anfang September, und langsam kommt die Lust auf herbstliche Gerichte auf.

Doch bevor wir endgültig in den Herbstmodus wechseln, möchte ich euch noch ein leichtes, frisches Rezept vorstellen, das wunderbar in diese Übergangszeit passt. Es ist einfach in der Zubereitung, braucht keine lange Vorbereitungszeit und überzeugt trotzdem als vollwertiges Menü.

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
400 g Bandnudeln
2 Lachsforellenfilets
3 Karotten
3 Zucchini
150 g Datterini-Tomaten
1 kleine Zwiebel (oder Schalotte)
frischer Schnittlauch
Olivenöl nach Bedarf
Salz und Pfeffer

Zubereitung
Karotten und Zucchini in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel (oder Schalotte) in feine Scheiben schneiden oder wer es lieber mag, darf die Zwiebel auch fein hacken.

In einer grossen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Karotten- und Zucchinistreifen hinzufügen und ebenfalls schmoren. Damit das Gemüse nicht anbrennt, eventuell etwas Wasser dazugeben.

Tomaten halbieren und die Lachsforellenfilets in Würfel schneiden. Beides zum Gemüse geben, mit einem Deckel abdecken und wenige Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Währenddessen die Bandnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Etwa zwei Minuten vor Garende die Nudeln direkt zum Gemüse geben und alles vorsichtig vermengen. Falls nötig, etwas Kochwasser hinzufügen, damit die Sauce schön sämig wird.

Auf Tellern anrichten und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

deliziu
d'Amelia