



Vollkornpasta mit Pak Choi und Lachs

Ich wollte schon immer mal Pak Choi ausprobieren 😊 Das Ergebnis ist ganz lecker geworden, hier das Rezept:

Zutaten für 2-3 Personen

200g Vollkornpasta aus Dinkel
200 g Lachs (ohne Haut)
1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel
2 Pak Choi
1 EL Olivenöl
etwas körnige Gemüsebrühe
1-2 Tomaten
1 EL Sauerrahm (10%)
1 EL Kapern mit etwas von der Salzlake
italienische Gewürzmischung

1. Die Nudeln aufsetzen und nach Packungsanweisung kochen.
2. Den unteren Bereich des Pak Choi abschneiden, so dass sich die Blätter lösen, waschen, dann alles in kleine Stücke schneiden und den dicken Bereich getrennt von den Blättern aufbewahren, da sie unterschiedliche Kochzeiten haben.
3. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, Lachs in Würfel schneiden, Tomate in Achtel schneiden.
4. Im Olivenöl die Zwiebel, den Knoblauch und die dicken Stücke des Pak Choi kurz anbraten und die italienische Gewürzmischung dazu geben.
5. 1/2 Liter Wasser dazu geben mit körniger Gemüsebrühe und 5 Minuten lang köcheln lassen.
6. Dann die Tomaten dazu geben und die Blätter des Pak Choi, weitere 5 Minuten.
7. Am Ende den Sauerrahm unterrühren und die Kapern mit etwas von der Salzlake. Dann den Lachs dazu geben und den Deckel drauf und ein paar Minuten weiter köcheln, bis der Lachs gar ist.
8. Zum Schluss die Nudeln mit der Soße vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit von den Nudeln oder etwas Olivenöl dazu geben.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.