



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Alaska Lachsfilet mit Pasta und Minzpesto

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Pesto:

100 g Walnusskerne  
1 Bund Pfefferminze  
1 Bund Blattpetersilie  
100 ml Olivenöl  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen

### Pasta:

120 g cremiger Ziegenkäse  
200 g Tomaten  
400 g Linguine  
Salz

### Fisch:

4 Alaska Wildlachsfilds à 150 g, ohne Haut und Gräten  
Salz  
20 ml Olivenöl



## Zubereitung:

1. Für das Pesto Walnusskerne grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Minze und Petersilie von Stielen streifen und – bis auf einige Blätter zum Garnieren - fein schneiden. Zusammen mit Olivenöl 10 Minuten anfrieren. Anschließend Kräuter und Öl mit einem Drittel der Nüsse kurz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Pasta Ziegenkäse zerbröseln. Tomaten waschen und fein würfeln. Linguine nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Mit etwas Kochwasser, Käse, Tomaten sowie restlichen Nüssen durchschwenken.
3. Fischfilets kalt abbrausen, trocknen und salzen. In beschichteter Pfanne Olivenöl erhitzen und Lachs von beiden Seiten ca. zwei Minuten braten. Zusammen mit Pesto auf Pasta anrichten und nach Wunsch mit Minze garnieren.

**Zubereitungszeit:** 40 min Vor- und Zubereitung, 10 min Anfrieren

## Nährwerte:

Energie: 1190 kcal/4990 kJ,  
Eiweiß: 52 g  
Fett: 74 g  
Kohlehydrate: 74 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten