byodo
bio vom feinsten



Orecchiette mit grünen Bohnen und Lachsforelle

Eine harmonische und köstliche Kombination aus frischer Lachsforelle, knackigen grünen Bohnen und den italienischen Orecchiette.

Zutaten
4 Portionen

300 g Byodo Orecchiette
200 g Stangenbohnen
200 g Buschbohnen
400 g Lachsforellenfilet
125 g Pecorino
50 ml Byodo Brat-Olive Mediterran
2 Spritzer Zitronensaft
1 Bund Dill, frisch
2 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung

Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser für 7-8 Minuten garen.

Orecchiette ebenfalls in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Währenddessen den Pecorino reiben und den Dill hacken. Fischfilet mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in vier gleich große Filets schneiden. Orecchiette abgießen und abtropfen lassen.

Brat-Olive in einer Pfanne erhitzen und die Lachsforellenfilets auf der Hautseite für 2-3 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz würzen, wenden und weitere 2-3 Minuten braten, je nach Dicke des Fischfilets. Zeitgleich in einer anderen Pfanne 20 ml Brat-Olive auf kleiner Stufe erhitzen und die Bohnen hineingeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Nudeln und gehackten Dill zugeben und unter Rühren weiter erhitzen. Nun den geriebenen Pecorino und die übrige Brat-Olive zugeben und gut unterheben. 2 Spritzer Zitronensaft zufügen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln und den Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.