

Buchweizen-Pasta mit Lachs und Tomaten-Orangen Sauce

○ Mittel

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 15 Min.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 30 Min.

2 kg sehr reife Fleischtomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Bio-Kokosöl

3 EL Tomatenmark

4 EL Bio-Kokosblüten Vinaigrette
„Nectar Dream“

2 unbehandelte Orangen

getrockneter Oregano

Cayennepfeffer

Salz

schwarzer Pfeffer

250 g Buchweizen Pasta

2 Lachsfilets

1 Bund Basilikum

1

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.

2

In der Zwischenzeit die Tomaten an der Unterseite mit einem Küchenmesser kreuzförmig einritzen.

3

Die Tomaten ins kochende Wasser geben und für ca. 30 Sekunden sieden. Die Tomaten mit einer Schöpfkelle herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken. Nun lässt sich die Haut ganz einfach abschälen. Die gehäuteten Tomaten in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk und die Samen entfernen.

4

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

5

Eine Orange frisch pressen. Das Fruchtfleisch der anderen Orange filetieren, von den weißen Häuten befreien und in Würfel schneiden.

6

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark zugeben, anschwitzen und mit dem frisch gepressten Orangensaft sowie der Kokosblütenvinaigrette ablöschen.

7

Die gewürfelten Orangenfilets und den Oregano zugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz und schwarzem Pfeffer würzen und im offenen Topf 20 – 30 Minuten köcheln.

8

Die Lachsfilets in mundgerechte Würfel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Sauce legen. Zum Schluss noch etwas Orangenabrieb dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9

Zwischenzeitlich die Pasta laut Anleitung al dente kochen und mit der Sauce anrichten. Mit Basilikumblättern bestreut servieren.
