



PESTO-SPAGHETTI & gedämpfter Fisch

Zutaten bereitstellen • Wasser aufkochen
• Wok oder große Bratpfanne,
mittlere Hitze • Großer Topf mit Deckel,
mittlere Hitze • Küchenmaschine (Flügelmesser)
• 2 Bambus-Dämpfkörbe (25 cm)

LOS GEHT'S

Die Jakobsmuscheln rautenförmig einschneiden
 • Wok oder Bratpfanne 2,5 cm hoch mit kochendem Wasser füllen • Das restliche Wasser in den Topf gießen, die Spaghetti hinzufügen, salzen und nach Packungsanweisung al dente garen • Die Mandeln mit den Basilikumblättern (ein paar Blätter zum Garnieren aufheben) in die Küchenmaschine geben und den ungeschälten Knoblauch dazupressen • Mit dem nativen Olivenöl, dem Parmesan und dem Saft von ½ Zitrone fein pürieren • Das Pesto zum Schluss noch einmal abschmecken (es sollte einen frischen Geschmack haben)

Die Bohnen nebeneinanderlegen, Stielansätze abschneiden • Die Bohnen zu den Spaghetti geben • Einen Dämpfkorb in den Wok stellen, den geputzten Brokkoli hineingeben und den zweiten Dämpfkorb daraufsetzen • Fischfilets und Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und in den Dämpfkorb legen • Mit 1 Esslöffel Öl beträufeln, die Zitronenschale darüberreiben und die zweite Zitronenhälfte darüber auspressen • Mit der zerkrümelten Chilischote würzen und zugedeckt dämpfen

Spaghetti und Bohnen abgießen (dabei eine Tasse Kochwasser auffangen) und wieder in den Topf füllen • Das Pesto zugeben, das Ganze durchmischen und, falls nötig, mit etwas Kochwasser verdünnen, mit Zitronensaft abschmecken • Die Pasta mit dem Brokkoli in einer Schüssel anrichten, mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen, sofort mit dem Fisch und den Jakobsmuscheln servieren

Fisch

200 g ausgelöste Jakobsmuscheln
 400 g weißfleischige Fischfilets, entgrätet
 Olivenöl
 1 Bio-Zitrone
 ½ getrocknete, rote Chilischote

Pesto

75 g blanchierte Mandeln
 1 großes Bund Basilikum
 1 Knoblauchzehe
 2 EL natives Olivenöl extra
 50 g Parmesan
 1 Zitrone

Pasta

320 g Spaghetti
 200 g grüne Bohnen
 200 g langstieliger Brokkoli