3 Fish

Pesto-Risoni mit Spargeln und Kabeljau

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abgießen und mit dem frischen Pesto vermengen. Den Spargel mit Pfeffer und Salz würzen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Spargel gar braten. Die Petersilie grob hacken und den Kabeljau mit Pfeffer und Salz würzen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und kurz die Petersilie und Zitronenzeste andünsten. Aus der Pfanne nehmen, den Kabeljau hinzufügen und gar braten. Die Pesto-Risoni mit dem Spargel und Kabeljau servieren. Mit der gebratenen Petersilie und Zitronenzeste garnieren.

Zutaten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 150-200 g Kabeljau
- [ ] 150 g grüne Spargelspitzen
- [ ] 30 g frisches Pesto
- [ ] 2 EL frische Petersilie
- [ ] 1 EL Zitronenzeste
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**577 kcal**
Kohlenhydrate	**18 g**
Fett	**29 g**
Ballaststoffe	**19 g**
Eiweiß	**49 g**