

Kürbis-Orangen-Pastasotto mit gebratenem Saibling-Filet

Für vier Personen

1 Hokkaido-Kürbis, à 300 g	1 Zwiebel	4 Orangen, saftig, unbehandelt
2 EL Olivenöl	250 g Pastasotto	250 ml Geflügelbrühe, kräftig
50 g Parmesan (Stück)	50 g Butter	4 Saiblingsfilets, mit Haut
2 EL Olivenöl	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
4 Scheiben Frühstücksspeck	2 Beete Shiso-Kresse	Salz, Pfeffer

Den Kürbis entkernen und samt Schale in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Schale der Orange fein abreiben. Die Orangen danach auspressen. Nun die Zwiebel zusammen mit dem Kürbis in zwei Esslöffeln heißem Öl anschwitzen. Danach die Nudeln zufügen, kurz mit anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen und ein Drittel der Brühe angießen. Sobald die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben, wieder einen Teil der Brühe dazugießen. Dabei immer wieder umrühren. Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer würzen und in zwei Esslöffeln heißem Olivenöl zusammen mit Thymian und Knoblauch auf der Hautseite anbraten. Wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und die Saiblingsfilets auf der Fleischseite weitere zwei Minuten garziehen lassen. In einer Pfanne den Speck langsam knusprig braten, herausnehmen und abkühlen lassen. Nach etwa 15 bis 20 Minuten, wenn alle Brühe aufgebraucht ist und die Nudeln gar sind, den Parmesan reiben und unter die heiße Pasta rühren. Das Kürbis-Orangen-Pastasotto mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Butter verfeinern. Die Saiblingsfilets auf dem Pastasotto servieren. Mit frischer Kresse bestreuen. Nach Belieben zusätzlich den Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig anbraten und zu dem Pastasotto servieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2012