



Lachsnudeln in Sahnesoße

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Babyspinat	200 g
Cherrytomaten	250 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Schlagsahne	200 ml
Pfeffer, weiß	
Tagliatelle, frisch	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zum Zubereiten waschen und trocken tupfen. Lachs in etwa 2 cm große Würfel schneiden, kräftig mit Salz würzen. In einem Sieb Spinat waschen und abtropfen lassen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Lachswürfel darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. Anschließend auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen. Sahne zugeben, aufkochen und leicht salzen und pfeffern. Tomaten, Spinat und Lachs in die Sauce geben und ca. 5 Min. einkochen lassen.
3. Währenddessen in einem Topf etwa 5 l Salzwasser aufkochen. Tagliatelle im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. Tagliatelle in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Im Topf Tagliatelle mit der Sauce mischen. Tagliatelle mit Lachs und Spinat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1186 kcal
Kohlenhydrate	156 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	35 g