



Pappardelle mit Lachs und Avocado

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Avocado	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Pappardelle, frisch	500 g
Olivener Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Lachs waschen, trocken tupfen und würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Lachs mit Salz und Zitronensaft würzen und beiseitestellen.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Avocado halbieren, Kern entfernen, mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch aus der Schale lösen und Fruchtfleisch würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Pappardelle im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachs ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Avocado zugeben und mit Kochwasser ablöschen. Sauce mit Pappardelle vermengen, abschmecken und auf Tellern mit Basilikum verteilt servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit [Feldsalat mit Roter Bete und Ziegenkäse](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	875 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	33 g