



Bandnudeln in Lachs-Zitronen-Sauce

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Weißkohl	0.5 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Bio Zitronen	1 St.
Olivener Öl	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schlagsahne	200 g
Speisestärke	2 TL
Tagliatelle, frisch	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, feine Reibe

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser abgedeckt zum Kochen bringen. Äußere Blätter des Weißkohls entfernen, vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden. Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln ca. 1 Min. anschwitzen. Kohl zufügen und ca. 1–2 Min. zugedeckt zusammenfallen lassen. Brühe dazugießen, Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft zufügen, salzen und pfeffern. Sahne zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. garen.
3. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die kochende Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachswürfel in die Sauce geben und zugedeckt ca. 2 Min. garen. Pasta ins kochende Salzwasser geben und für ca. 4 Min. bissfest garen. Pasta abgießen, mit der Sauce vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1194 kcal
Kohlenhydrate	166 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	32 g