



Nudeln mit Lachs und Sahne-Sauce

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	480 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Salatgurken	2 St.
Fusilli	400 g
Dill, frisch	20 g
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Schlagsahne	200 g
Sahnemeerrettich	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Fisch am besten über Nacht zum Auftauen in den Kühlschrank legen. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und auspressen. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein würfeln.
2. Nudeln in das kochende Wasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen. Fisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz und Zitronensaft würzen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
3. In einen Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gurken darin ca. 3–4 Min. dünsten. Brühe ggf. anrühren und Topf mit Sahne, Sahnemeerrettich und Brühe auffüllen. Auf niedrigste Stufe reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lachs in die Pfanne geben und zugedeckt ca. 5 Min. garen.
4. Nudeln in ein Sieb abschütten, abtropfen lassen. Nudeln vorsichtig unter die Sauce heben, Dill dazugeben und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	734 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	26 g