



One-Pot-Pasta mit Lachs

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Kapern	3 EL
Öl	2 EL
Salz	
Fusilli	500 g
Dill, frisch	20 g
Räucherlachs	200 g
Parmesan	20 g
Frischkäse, natur	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Fenchel waschen, vierteln, Strunk entfernen und in ca. 0,5 cm dünne Streifen hobeln oder schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Kapern in ein Sieb abgießen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Fenchel darin ca. 5 Min. anschwitzen. Nach ca. 3 Min. den Knoblauch zugeben. Danach mit 500 ml warmem Salzwasser und 1 EL Zitronensaft ablöschen.
3. Fusilli, Kapern und Zitronenabrieb dazugeben und auf hoher Stufe ca. 9 Min. garen. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen vom Stiel zupfen und hacken. Lachs in Streifen schneiden. Parmesan fein reiben.
5. Frischkäse zur One-Pot-Pasta geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten. Lachs, Dill und Parmesan darüber verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	684 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	14 g