

## Pappardelle mit Lachs und Avocado

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

- 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 I 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 <u>Feldsalat mit Roter Bete und Ziegenkäse</u>

## Nährwerte (pro Portion)

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