



# Penne mit Lachs und Avocado

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	500 g
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Penne Rigate	500 g
Avocado	2 St.
Kapern	2 TL
Olivenöl	3 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Lachs über Nacht im Kühlschrank auftauen. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen und würfeln. Lachs mit 1 TL Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
2. Penne im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und würfeln. Kapern abtropfen lassen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachs darin ca. 3 Min. braten. Kapern und Avocado dazugeben und Pfanne vom Herd nehmen.
4. Penne in ein Sieb abgießen und dabei etwa eine Tasse Kochwasser auffangen. Penne in der Pfanne mit Lachs und Avocado vermengen. Etwas Kochwasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. mit etwas Zitronensaft abschmecken und auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	917 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	38 g