





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
