



Schnelle Lachs-Pasta mit Sahnesoße und Dill

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet mit Haut	600 g
Salz	1 g
Penne Rigate	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	1 EL
Schlagsahne	150 g
Dill, frisch	20 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

1. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Penne Rigate ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. al dente kochen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. glasig anschwitzen. 1 EL Zitronensaft und Sahne zugeben, aufkochen und leicht salzen und pfeffern. Soße auf mittlerer Stufe ca. 4–5 Min. sämig einköcheln.
3. Derweil Lachsfilet mithilfe eines scharfen Messers enthäuten und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Dill waschen und trocken schütteln. Einige schöne Dillspitzen beiseitelegen, grobe Stiele entfernen und übrigen Dill fein hacken.
4. Lachswürfel zur Soße geben, Temperatur reduzieren und Lachs mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 3–4 Min. glasig garen.
5. Penne Rigate in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Im Topf Penne Rigate mit Lachssoße und Dill mischen und mit etwas vom übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnelle Lachs-Pasta mit Sahnesoße und Dill anrichten und mit Dillspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Pasta-Einmaleins: Die optimale Wassermenge für 100 g Nudeln ist ca. 1 l.

Auch viel Salz ist wichtig. Etwa 1 TL pro Liter ist perfekt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	847 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	28 g