Schnelle Nudeln mit Lachs-Sahnesoße

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	400 g
Salz	
Farfalle	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	1 EL
Schlagsahne	200 ml
Dill, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Küchenpapier

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. In einem Topf Salzwasser zugedeckt aufkochen. Farfalle ins siedende Salzwasser geben und auf mittlerer Stufe ca. 13–15 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 bis hoher Stufe ca. 3–4 Min. sämig einköcheln.

3. Derweil Lachs ca. 2 cm groß würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.

4. Lachs zur Soße geben, Temperatur reduzieren und Lachs mit geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 3 Min. sanft garen.

5. Farfalle in ein Sieb abgießen und etwas abtropfen lassen. Im Topf Farfalle mit Lachssoße und Dill mischen und mit etwas vom übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnelle Nudeln mit Lachs-Sahnesoße auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Info: Durch die niedrige Temperatur und den geschlossenen Deckel bleibt der Lachs saftig und wird nicht trocken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	757 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g