



Lachs Spinat Bandnudeln

Fisch mit Gemüse und Nudeln.

Zutaten

| Menge | Zutat |
|---------|---------------------|
| 300 g | Blattspinat |
| 200 g | Bandnudeln |
| 250 g | Lachs |
| 1 TL | Zitronensaft |
| 2 TL | Öl pflanzlich |
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 250 ml | Milch |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| 2 EL | Mehl glatt |
| 3 EL | Wasser |
| 1 Prise | Muskat |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 TL | Pfeffer Körner grün |

Zubereitung

Personen : 2

| Erledigt | Zutaten | Beschreibung |
|----------|---------|--------------|
|----------|---------|--------------|

Sauce (30 Minuten)

| Erledigt | Zutaten | Beschreibung |
|--------------------------|---------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. | <p>250 g Lachs waschen, trocken tupfen und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Nun in größere Stücke schneiden und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. 1 TL Öl pflanzlich in einer Pfanne erhitzen und den Lachs rundherum anbraten und auf ein Teller geben. 1 Zwiebel schälen, klein schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten zuletzt noch 2 Knoblauchzehen dazu pressen. Nun 300 g Blattspinat (tiefgekühlt) zugeben und erhitzen. 250 ml Milch und 150 ml Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. 2 EL Mehl glatt mit 3 EL Wasser vermischen und ebenfalls dazugeben. Das Ganze nun rund 5 Minuten köcheln lassen und mit 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Nun den Lachs wieder dazugeben und 1 TL Pfeffer Körner grün und kurz in der Sauce erwärmen.</p> <p>Nudeln (10 Minuten)</p> |
| <input type="checkbox"/> | 2. | <p>200 g Bandnudeln in einem großen Topf in Salzwasser al dente kochen. Die fertigen Nudeln abgießen und sofort mit der Sauce vermischen und servieren.</p> |

Tipp

Achtung : Die Sauce wartet immer auf die Nudeln !

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**

Mittel

- **Zeitkategorie**

- **Nährwert**

- **Punkte**

0

- **Bewertung**

Keine Bewertung

- **Zeit**

40 Minuten

- **Preiskategorie**