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)
☐
1.

250 g 250Lachs waschen, trocken tupfen und mit
1 TL 1Zitronensaft beträufeln. Nun in größere Stücke schneiden und mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer würzen.
1 TL 1Öl pflanzlich in einer Pfanne erhitzen und den Lachs rundherum anbraten und auf ein Teller geben.
1 1Zwiebel schälen, klein schneiden und in der Pfanne goldbraun anbraten zuletzt noch
2 2Knoblauchzehen dazu pressen. Nun
300 g 300Blattspinat (tiefgekühlt) zugeben und erhitzen.
250 ml 250Milch und
150 ml 150Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.
2 EL 2Mehl glatt mit
3 EL 3Wasser vermischen und ebenfalls dazugeben. Das Ganze nun rund 5 Minuten köcheln lassen und mit
1 Prise 1Salz
1 Prise 1Pfeffer und
1 Prise 1Muskat würzen. Nun den Lachs wieder dazugeben und
1 TL 1Pfeffer Körner grün und kurz in der Sauce erwärmen.

Nudeln (10 Minuten)
☐
2.

200 g 200Bandnudeln in einem großen Topf in Salzwasser al dente kochen. Die fertigen Nudeln abgießen und sofort mit der Sauce vermischen und servieren.

Tipp

Achtung : Die Sauce wartet immer auf die Nudeln !

- Hauptspeisen
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- ## Schwierigkeit

  Mittel

Bewertung

Keine Bewertung

- ### Zeitkategorie

- ### Zeit

  40 Minuten

- ### Nährwert

- ### Preiskategorie

- ### Punkte

  0

Zurück zur Liste

-