

Lachs-Spinat-Pasta

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Für 4 Portionen

400 g Tagliatelle
300 g Lachsfilet
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g Spinat
2 Esslöffel Butter
1 Tomate
500 ml Sahne
Saft von 1/2 Zitrone
1 Msp. Muskat
Salz, Pfeffer

Vier Zutaten, mit denen man mich ganz schnell an den Herd locken kann? **Lachs, Spinat, Sahne** und natürlich **Pasta!** Wenn sich alle dann auch noch zusammen erst in die Pfanne und dann auf meinen Teller kuscheln, umso besser. Damit auch **keine lange Kochzeit** zwischen dir und dem Genuss steht, kannst du diese **Lachs-Spinat-Pasta** wunderbar flott auf den Tisch bringen.

Bei mir gibt es Lachs-Spinat-Pasta meistens mit al dente gekochten **Tagliatelle**. An den breiten Nudeln haften die **sämige Sauce** und die **angebratenen Lachsstückchen**

hervorragend. Natürlich kannst du auch deine persönliche Lieblingsnudel servieren.

- 1 -

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abgießen. Etwas Pastawasser auffangen.

- 2 -

Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 3 Minuten anschwitzen. Tomate in Würfel schneiden.

- 4 -

Lachs mit in die Pfanne geben und von allen Seiten kurz anbraten.

- 5 -

Spinat auf dem angebratenen Lachs verteilen, Deckel auf die Pfanne setzen und 2 Minuten dünsten.

- 6 -

Sahne und Pastawasser unterrühren, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.

- 7 -

Zitronensaft und Tomatenwürfel unter die Sahnesauce rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Lachs-Spinat-Pasta

- 8 -

Zum Schluss die Tagliatelle in die Pfanne geben und alles verrühren.