



LECKER

Blitz-Bandnudeln mit Lachs-Frischkäse-Soße

Aus LECKER 7/2014



Zutaten

- 350 g Bandnudeln
- Salz, Pfeffer
- 400 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 400 g Lachsfilet
- 2 EL Öl
- 175 g Doppelrahmfrischkäse
- 1/8 l Weißwein
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Basilikum

Zubereitung

20 Minuten

 ganz einfach

1. Nudeln in 4 l kochendem Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) nach Packungsanweisung garen. Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Fisch abspülen, trocken tupfen, würfeln.
2. Fisch im heißen Öl anbraten. Zucchini und Zwiebel kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse, Wein und 1/8 l Wasser einrühren, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.
3. Basilikum waschen, grob hacken, einrühren. Nudeln abgießen. Mit Soße anrichten.

Ernährungsinfo

4 Personen ca. :

750 kcal | 37g Eiweiß | 18g Fett | 11g Kohlenhydrate

Kategorien & Tags

Hauptspeise

Fisch & Meeresfrüchte

Pizza & Pasta

ganz einfach

Fisch

Nudeln

Vielen Dank, dass dir unsere Rezepte und Artikel auf
www.LECKER.de gefallen.
Wir freuen uns auf deinen nächsten Besuch!

Copyright 2015 LECKER.de. All rights reserved