

Lachsfilet auf Pasta



Zutaten für 2 Personen:

- 250g Lachsfilet
- 1 Brokkoli
- 300g Pasta (z.B. Fettuccine, Bandnudeln o.ä.)
- 200g Kochsahne
- 1 Frühlingszwiebel
- 4g Gemüsebrühe (ca. 1 gestrichener Teelöffel)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- ITL TK Kräutermix oder getrocknete Kräuter
- Öl, Wasser, Salz, Pfeffer



- 1) Brokkoli in kleine Röschen teilen und nach Wunsch den Stiel in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen.
- 2) Pasta in leicht gesalzenem Wasser nach Anleitung bissfest kochen. Danach abgießen.
- 3) Zitrone waschen und vierteln.
- 4) IEL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf der Hautseite etwa 2min anbraten. Lachs wenden und nochmals 2-3min braten, bis das Filet innen nicht mehr glasig ist. Lachs herausnehmen, das Fleisch lässt sich nun leicht von der Haut abziehen. Lachsfilets in Würfel schneiden.
- 5) In der Pfanne nochmals IEL Öl erwärmen, Brokkoli und weiße Frühlingszwiebelringe darin 4-5min unter Rühren braten. Dann mit 100ml Wasser und Gemüsebrühpulver ablöschen, Knoblauch dazupressen und 4-5min zugedeckt köcheln lassen.
- 6) Kochsahne und Kräuter in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta untermischen und kurz erhitzen. Lachsstücke unterheben. Pasta mit Lachs auf den Tellern anrichten, mit grünen Frühlingszwiebelringen garnieren und mit restlicher Zitrone genießen.



Guten  Appetit

