

Lachspasta mit Crème Fraiche

Zutaten für 2 Personen:

- 250g Lachsfilet
- 50g Babyspinat
- 250g Pasta (z.B. Linguine, Spaghetti o.ä.)
- 150g Crème fraiche
- 6g Hühnerbrühe (ca. 1 gehäufte Teelöffel)
- 1 Knoblauchzehe
- 50g getrocknete Tomaten
- 10g Sonnenblumenkerne
- Öl, Wasser, Salz, Pfeffer

- 1) Pasta in leicht gesalzenem Wasser nach Anleitung bissfest kochen und abgießen.
- 2) Knoblauch abziehen und fein hacken oder pressen. Haut vom Lachsfilet entfernen und dies in 3cm große Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten grob hacken.
- 3) Eine große Pfanne stark erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin ohne Fettzugabe für 2-3min leicht rösten. Kerne aus der Pfanne nehmen.
- 4) 1EL Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und getrocknete Tomaten 1-2min anbraten. Pfanne mit 100ml Wasser ablöschen und Crème fraiche sowie Hühnerbrühe dazugeben. Einmal aufkochen lassen und zu einer glatten Soße rühren.
- 5) Lachsfiletstücke und Spinat in die Pfanne geben. Alles 2-3min köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen und der Lachs durchgegart ist. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Pasta zur Soße geben und vorsichtig vermengen. Pasta auf Tellern anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Guten  Appetit