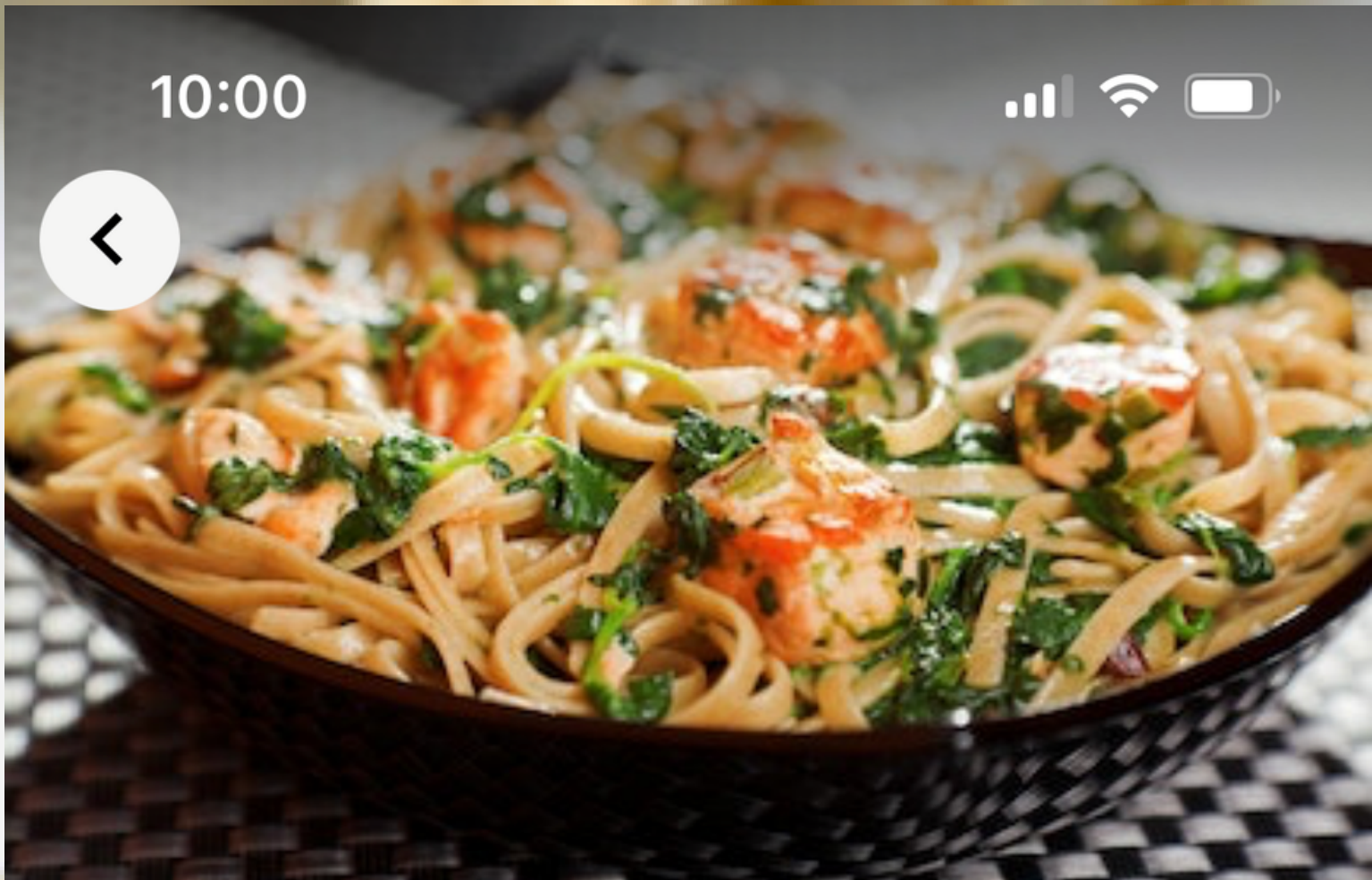
A close-up photograph of a white bowl filled with spaghetti. The spaghetti is topped with several pieces of pan-seared salmon, fresh spinach leaves, and two slices of lemon. The bowl is placed on a white, textured placemat. In the background, there are dried wheat stalks in a vase, and a wooden cutting board with a knife is partially visible. The overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

CMILE LACHS SPINAT NUDELN


MAKRONÄHRSTOFFE





Lachs-Spinat Nudeln

 10 Min.  20 Min.

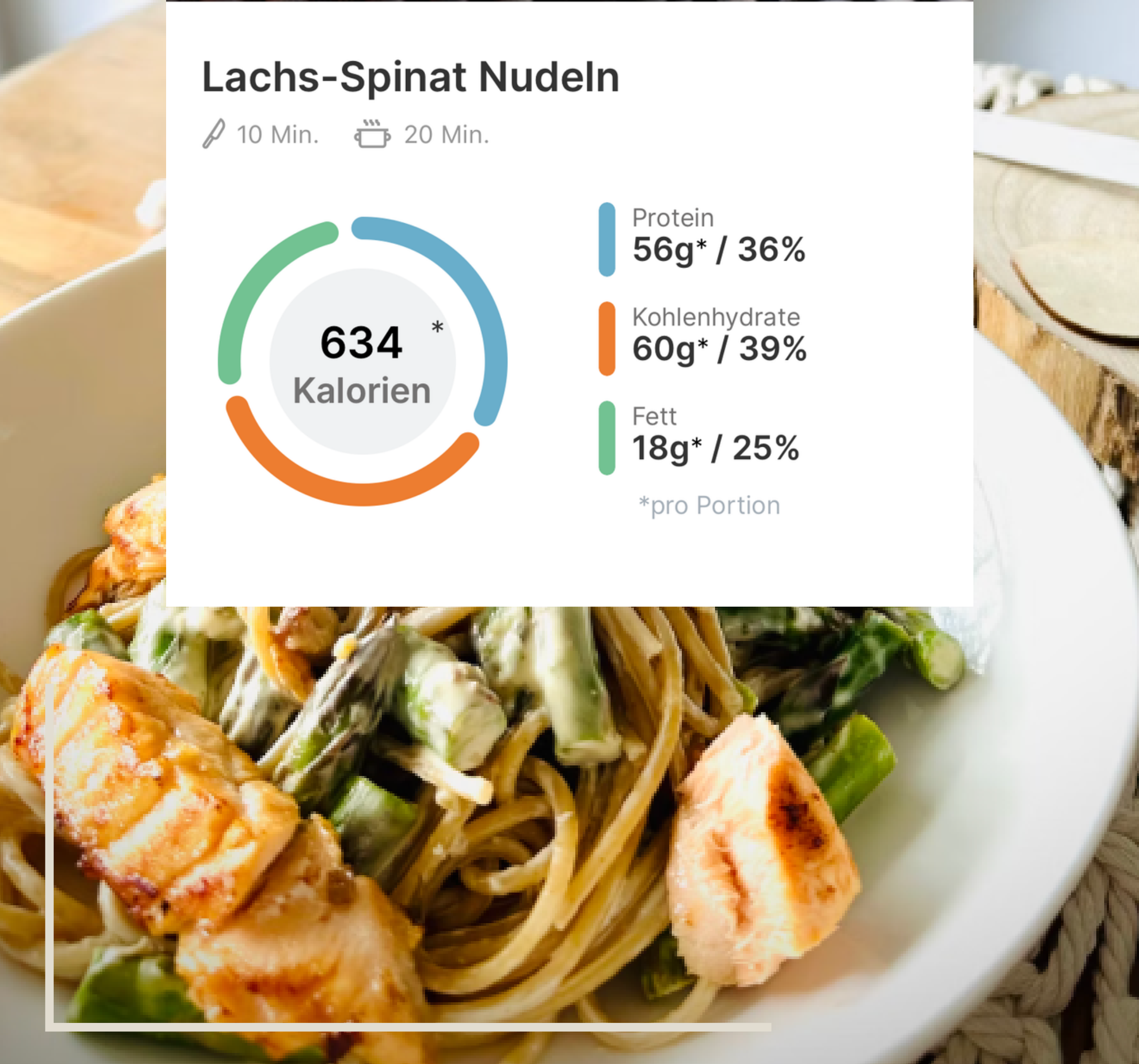


 Protein
56g* / 36%

 Kohlenhydrate
60g* / 39%

 Fett
18g* / 25%

*pro Portion



ZUTATEN



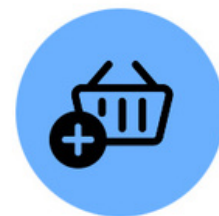
Lachs-Spinat Nudeln



Zutaten

Portionen

1



Blattspinat	35g
Vollkornnudeln, ungekocht	70g
Gelbe Zwiebel	80g (¾ St.)
Frischkäse, 11% Fett, Philadelphia Balance	115g
Wildlachsfilet, pazifisch, roh	170g
Knoblauchzehe, gepresst	1-2 st.

ZUBEREITUNG



Lachs-Spinat Nudeln



Zubereitung

1. Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und eine Prise Salz hinzufügen. Anschließend die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Lachs hinzufügen und auf beiden Seiten wenige Minuten goldbraun braten. Die Hitze abstellen und den Lachs in der Pfanne garen lassen bis er durch ist, anschließend aus der Pfanne nehmen und in kleinere Stücke zerteilen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und hacken. Den Spinat waschen.
4. Nun die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten, dann den Frischkäse, den Spinat und eventuell ein wenig Wasser hinzufügen. Alles gut verrühren und einige Minuten dünsten, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zuletzt die gekochten Nudeln und die Lachsstücke unter die cremige Spinatsauce rühren und auf einem Teller servieren.