



ZUCCHINI-LACHS-NUDELN / 15 MINUTEN REZEPT



In unserem Garten wachsen gerade hellgrüne Zucchini – da kommt ein 15 Minuten Rezept genau Recht. Zu den Zucchini dazu gibt's Bandnudeln mit einer Lachs-Sahne-Soße, die aber keineswegs zu sahnig und schwer schmeckt – sondern genau im Gegenteil: wunderbar erfrischend durch Zitronenabrieb!



Zubereitungszeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

ZUBEREITUNG

Stelle einen großen Topf mit Wasser für die Nudeln auf. Schneide den Lachs in mundgerechte Stücke. Erwärme das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und brate die Lachsstücke darin rundherum an. Nimm sie aus der Pfanne heraus. Schneide die Zwiebel in feine Würfel und hoble die Zucchini in feine Scheiben. Brate die Zwiebelwürfel in der Pfanne 3 Minuten im restlichen Olivenöl an (falls keins vorhanden ist bitte nachfüllen). Füge die Zucchinischeiben hinzu. Brate sie etwa 5 Minuten an und gare in der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung. Lösche die Zucchini mit 100 ml Nudelwasser oder Weißwein ab und füge den Frischkäse, die Sahne, das Salz, Pfeffer, Chili und Zitronenabrieb hinzu und lass die Soße etwa 3-4 Minuten köcheln. Schütte die Nudeln ab. Halbiere die Tomaten und schneide den Basilikum in feine Streifen. Gib nun die Nudeln, Tomaten und das Basilikum mit in die Soße und rühre alles gut durch. Würze nach Bedarf mit Salz und Pfeffer nach und serviere die Nudelpfanne mit frisch geriebenem Parmesan.

Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

:

- 500 g** Lachsfilet, TK aufgetaut
- 6 EL** Olivenöl
- 1** Zwiebel
- 1** Zucchini
- 500 g** Bandnudeln
- 150 g** Frischkäse
- 50 g** Sahne
- 1** Zitrone (Abrieb, unbehandelt)
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Chili
- 100 g** Cocktailtomaten
- 6** Basilikum