

Rezept

Blitz-Nudeln mit Lachs und Spinat

Ein Rezept von Blitz-Nudeln mit Lachs und Spinat, am 26.04.2024

Zutaten

2 EL Sonnenblumenkerne	250 g Kirschtomaten
150 g geräucherter Lachs	500 g frische Bandnudeln (aus dem Kühlregal)
200 g Baby-Spinat	1 EL Olivenöl
100 g Doppelrahmfrischkäse mit Knoblauch und Kräutern	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 20 g F, 25 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln 2 l Wasser im Wasserkocher aufkochen. Inzwischen in einer großen Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Lachs in schmale Streifen schneiden.
2. Das Wasser in einen Topf umfüllen, Salz zugeben und erneut aufkochen. Die Nudeln einschütten, umrühren und nach Packungsanweisung garen.
3. Während die Nudeln kochen, den Spinat waschen und abtropfen lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spinat darin unter Wenden in 2-3 Min. zusammenfallen lassen. 125 ml vom Nudelwasser abnehmen, in eine Schüssel gießen, den Frischkäse unterrühren und unter den Spinat mischen. Die Spinatsauce 2-3 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.
4. Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce rühren. Tomatenhälften und Lachs untermischen. Nochmal abschmecken, dann anrichten. Die Sonnenblumenkerne zum Bestreuen extra dazu reichen.