

Rezept

Grüne Bandnudeln mit Lachs-Sahne-Sauce

Ein Rezept von Grüne Bandnudeln mit Lachs-Sahne-Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Nudeln:

150 g Blattspinat	200 g Mehl
100 g feiner Hartweizengrieß	½ TL Salz
3 Eier (M)	1 EL Olivenöl

Für die Sauce:

1 Handvoll Rucola	100 g Schalotten
200 g Lachsfilet ohne Haut	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 EL Sauerrahmbutter	100 g Kochsahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 22 g F, 25 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Für die Nudeln den Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. In kochendem Wasser ca. 1 Min. garen, dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat gut ausdrücken und mit dem Pürierstab fein pürieren.
2. Mehl, Grieß und Salz vermischen. Mit Spinat, Eiern und Olivenöl in mindestens 5 Min. zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte dieser kleben, noch etwas Mehl unterkneten, ist er zu trocken, tropfenweise Wasser zugeben.
3. Den Nudelteig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend mit einer Nudelmaschine oder auf etwas Mehl dünn ausrollen, in 1 cm breite Streifen schneiden und gut ausgebreitet auf einem bemehlten Küchentuch antrocknen lassen.
4. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und nach Wunsch klein schneiden. Die Schalotten schälen und, je nach Größe, vierteln oder achteln. Das Lachsfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in 2 cm große Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
5. Die Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 3-5 Min. hell-goldgelb braten. Sahne und Lachs zugeben und ca. 3 Min. bei kleiner Hitze garen.

6. Die Nudeln in kochendem Salzwasser in ca. 3 Min. bissfest garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Mit der Sauce auf Tellern anrichten, mit Rucola toppen.