

Rezept

Kohlrabinudeln mit Lachssahne

Ein Rezept von Kohlrabinudeln mit Lachssahne, am 21.03.2023

Zutaten

2 Kohlrabi (900 g)	Salz
½ Bio-Zitrone	200 g Lachsfilet (ohne Haut)
Pfeffer	2 Stängel Estragon
1 Schalotte	1 EL Olivenöl
125 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	100 g TK-Erbesen
120 g Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 39 g F, 29 g EW, 17 g KH

Zubereitung

- 1.** Kohlrabi schälen, putzen, zurechtschneiden. Kohlrabi mit dem Spiralschneider in dicke Streifen hobeln. Die Gemüsestreifen etwas kürzer schneiden, leicht salzen und in einem Sieb ziehen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen. Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.
- 2.** Estragon waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und so lange bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. TK-Erbesen zugeben, salzen, pfeffern, kurz andünsten, dann die Sahne dazugießen.
- 3.** In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Lachs mit Estragon und ⅓ TL Zitronenschale unter die Erbsen-Sahne mischen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 3-5 Min. gar ziehen lassen. Warm halten. Kohlrabinudeln abrausen, ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 2-4 Min. garen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Lachssahne mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, dann sofort mit den Nudeln mischen und servieren.