

Rezept

Lachsragout mit Pasta

Ein Rezept von Lachsragout mit Pasta, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
1 EL Öl	Salz
Pfeffer	250 g Lachsfilets (ohne Haut)
2 EL Orangensaft	1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
3 EL Crème fraîche	Currypulver
250 g Pasta (z. B. Gabelspaghetti)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 19 g F, 22 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln waschen und schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls schälen und würfeln. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln und Zwiebeln darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 10 Min. garen.
2. Inzwischen den Lachs trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und mit Orangensaft beträufeln.
3. Die Tomaten zum Gemüse geben und kurz einkochen lassen. Mit Crème fraîche und Currypulver abschmecken. Lachswürfel unterziehen und nur noch heiß werden lassen.
4. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen, abgießen und kurz abtropfen lassen. Mit dem Lachsragout servieren.