



Bandnudeln mit Lachs

(für 4 Personen)

Zutaten:

320 g Bandnudeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
10 g Olivenöl
250 ml Kaffeesahne 7,5 % Fett
1 TL Gemüsebrühe
Dill, Pfeffer, Salz
350g Lachs

Zubereitung:

- Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen und abgießen.
- Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Olivenöl erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten.
- Kaffeesahne zugeben, nicht aufkochen. Mit Gemüsebrühe, Dill, Pfeffer und Salz abschmecken.
- Lachs in Würfel schneiden, dazu geben, bei schwacher Hitze 5 - 8 Minuten ziehen lassen. Danach die abgetropften Nudeln zugeben und vermischen. Sofort servieren.

Nährwerte insgesamt (4 Personen):

122 g Eiweiß
37 g Fett
269 g Kohlenhydrate
137 mg Cholesterin
1888 kcal.
7895 KJ

Nährwerte pro Person:

30 g Eiweiß
9 g Fett
67 g Kohlenhydrate
34 mg Cholesterin
472 kcal.
1974 KJ