

One-Pot-Pasta



XXXLecker

Zutaten (für 4 Portionen)

FÜR DIE PASTA

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Spinat
- 400 g Lachsfilet
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 400 g Penne
- 750 ml heiße Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 1 unbehandelte Zitrone
- 40 g Parmesan
- 200 g Crème fraîche
- etwas frisch geriebene Muskatnuss

Nährwerte

Pro 100 Gramm

113 kcal
6 g Eiweiß
6 g Fett
10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen sowie beides fein würfeln. Spinat waschen, abtropfen lassen und grobe Stiele entfernen. Lachsfilet trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen.
3. Nudeln zugeben, die heiße Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren. Nach der Hälfte der Zeit den Lachs zugeben und mitgaren.
4. Inzwischen Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und Zitrone auspressen. Parmesan in grobe Späne hobeln. Crème fraîche und Zitronenschale in die Pasta rühren. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan garniert servieren.



REISER RÄT

Wer lieber vegetarisch isst, kann statt Lachsfilet auch einige getrocknete Tomaten sowie halbierte Kirschtomaten zugeben. Statt Crème fraîche schmeckt auch Ricotta.

