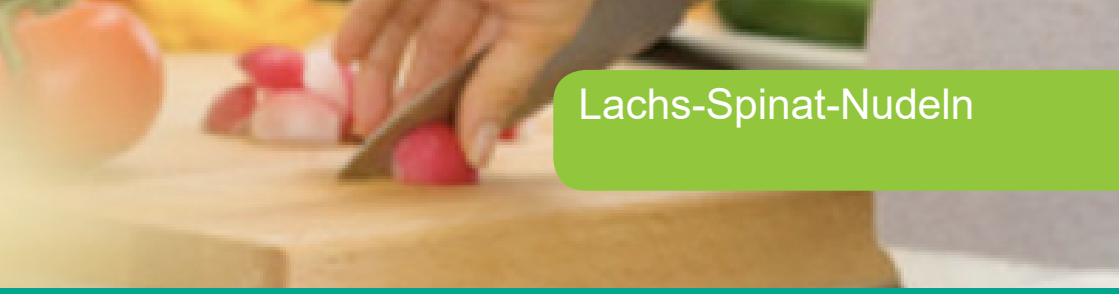

Lachs-Spinat-Nudeln

Zutaten:

Für 4 Personen

4 Lachsfilets
800g Blattspinat, frisch oder TK
1 Zwiebel
100g Schmand
2 EL Tomatenmark
Kräutersalz
Basilikum, getr. oder frisch
Pfeffer
400ml Gemüsebrühe
200-250g Vollkorn-Nudeln

Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Den (aufgetauten) Lachs in große Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne anbraten, zur Seite stellen.
Die Zwiebel glasig dünsten, den Blattspinat hinzufügen. Mit Gemüsebrühe angießen, Tomatenmark, Schmand, Kräutersalz, Schmand, Pfeffer dazugeben. Eine homogene Soße herstellen und diese kurz einkochen lassen.
Zum Schluss die Lachsstücke unterheben und 5 Minuten mit kochen lassen.

Mit den Nudeln servieren.

Guten Appetit!

Nährstoff-Check und Tipps:

Lachs enthält viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren