Rezept

Bandnudeln mit Spinat und Lachs

Zutaten für ca. 3 Portionen
Arbeitszeit: ca. 20 min

- 600g frische Bandnudeln
- 500g Blattspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 TL Gemüsebrühe
- 125 ml Wasser
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- 1 Packung Lachs frisch oder geräuchert
- 1Becher Creme Fraiche
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Rapsöl, oder anderes raffiniertes Öl

Die Nudeln wie gewohnt kochen. Den Spinat waschen und von den dicken Stängeln befreien. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Eine Pfanne oder einen Topf vorbereiten und die Zwiebeln darin glasig dünsten (nicht braten) mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Knoblauch putzen und fein hacken, dann zu den Zwiebeln geben. Nun auch den Spinat dazugeben. Wenn der Spinat schon schön eingefallen ist kann nun auch der Lachs zugegeben werden.

Etwas von der Flüssigkeit aus dem Topf nehmen und in einer Tasse mit der Stärke verrühren bis diese sich löst. Anschließend wieder in den Topf einrühren. Das Creme Fraiche zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Muskatnuss zum nachwürzen.

Die Nudeln abgießen und den Spinat dazugeben und servieren

Guten Appetit!

KW24_Bandnudeln_mit_frischem_Spinat_und_Lachs.pdf