

Fusilli mit Rahmspinat und Lachs

• • •

Nudeln sind ein beliebtes Gericht, leider enthalten die meisten Pastagerichte mit Sahnesauce jedoch zu viel Kalorien. Für eine cremige Sauce kannst Du aber auch ganz einfach leichten Frischkäse verwenden. Dieser ist etwas gesünder, aber mindestens genauso lecker! Der Lachs rundet dieses Pastagericht prima ab.



2P 30M 2T 9OT

ZUTATEN

160 g Vollkorn-Fusilli
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g TK-Spinat
200 g frisches Lachsfilet mit Haut
125 g Kräuter-Frischkäse (light)
50 g Rucola
2 EL Pinienkerne
 $\frac{1}{2}$ Zitrone



Lieber vegetarisch?
Ersetze den Lachs einfach
durch ein paar Tofuwürfel.



Tipp
Für noch mehr Geschmack
kannst Du 1,5 EL grünes Pesto
an die Nudeln hinzugeben.

SO BEREITEST DU DIE NUDELN MIT LACHS ZU

- 1 • Ausreichend Wasser in einem großen Topf aufkochen und die Fusilli nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2 • Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch durchpressen oder klein schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und den Knoblauch 1 Minute lang sanft anschwitzen. Danach den Tiefkühlspinat hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
- 3 • Inzwischen in einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und bei mittlerer Temperatur den Lachs 2-3 Minuten auf der Hautseite anbraten. Danach wenden und weitere 1-2 Minuten braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs aus der Pfanne nehmen, die Haut abziehen und den Fisch mit einer Gabel in grobe Stücke teilen.
- 4 • Den Kräuterkäse unter den Spinat rühren. Nach 2 Minuten den Lachs dazugeben, dann die gekochten und abgetropften Fusilli mit 2 EL Olivenöl hinzufügen.

Füge dem Gericht erst kurz bevor Du die Nudeln isst den Rucola, die Pinienkerne und eine Zitronenscheibe hinzu.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
701	26 g	7 g	63 g	14 g	47 g