

Nudeln in Lachs-Sahne-Soße und Spinat

250 g Pasta	300 g Lachsfilet	200 ml Schlagsahne
100 g Spinat	1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	Dill, Petersilie

Die Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen.

Anschließend abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die fein gehackte Zwiebel dazugeben.

Kurz anschwitzen, bis sie glasig wird.

Danach den gehackten Knoblauch hinzufügen und für eine weitere Minute braten.

Die Sahne kann durch Crème fraîche ersetzt werden für mehr Geschmack.

Den Lachs in die Pfanne geben und etwa 4-5 Minuten auf jeder Seite braten, bis er leicht goldbraun und durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs herausnehmen und in kleine Stücke zupfen.

Die Schlagsahne in die Pfanne gießen und zum Köcheln bringen. Den Spinat hinzufügen und rühren, bis er zusammengefallen ist.

Die Nudeln und die Lachsstücke in die Pfanne geben und gut vermischen, sodass alles mit der Soße überzogen ist.

Die Nudeln auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Dill oder Petersilie bestreuen.

Tipps:

Dieses Gericht kann mit einem frischen grünen Salat und einem Glas trockenen Weiß serviert werden. Reste können bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

NN am 05. Januar 2026