

Lachs-Nudelpfanne mit Gurken und Senfsauce

Jeder kennt die klassischen Nudelgerichte mit Tomatensauce oder Bolognesesauce. Das folgende Gericht beinhaltet keine der beiden und wird mit einer abwechslungsreicheren Variante zubereitet.

20.09.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Für 4 Personen benötigen Sie:-

600 Gramm Lachsfilet

- Salz

- 1 große grüne Salatgurke

- 1 Zwiebel

- 1 Bund glatte Petersilie

- 2 EL Butterschmalz

- 300 Milliliter Gemüsebrühe

- Pfeffer

- Zucker

- 250 Gramm Nudeln (z.B. Gnocchi-Nudeln)

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1299>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (1/3)

- 150 Milliliter Sahne
- 3-4 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Saucenbinder für helle Saucen

So bereiten Sie die Lachs-Nudelpfanne mit Gurken und Senfsauce zu: Zu Beginn waschen Sie die Lachsfilets, tupfen Sie sie trocken, schneiden Sie sie in grobe Würfel und salzen Sie sie leicht.

Anschließend die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Dann die Zwiebel schälen und würfeln sowie die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken.

In der Zwischenzeit Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. Das Wasser salzen.

Nun einen Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und Gurke in den Topf geben und darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen sowie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben. Das Ganze weitere 2 bis 3 Minuten dünsten.

Danach das restliche Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachswürfel portionsweise darin rundherum anbraten.

Jetzt die Nudeln zum kochenden Wasser geben und nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Währenddessen Lachswürfel, Sahne und Senf zu dem Gemüse geben und weitere 3 Minuten dünsten. Abschließend Petersilie zugeben, die Sauce abschmecken und mit Saucenbinder binden.

Alles Anrichten und fertig!

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen einen Guten Appetit!

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: circa 25 Minuten

Probieren Sie weitere Nudel-Rezepte aus:

Deftiger veganer Nudelsalat mit Ei-Geschmack

Spinat-Linguine mit Tomaten