

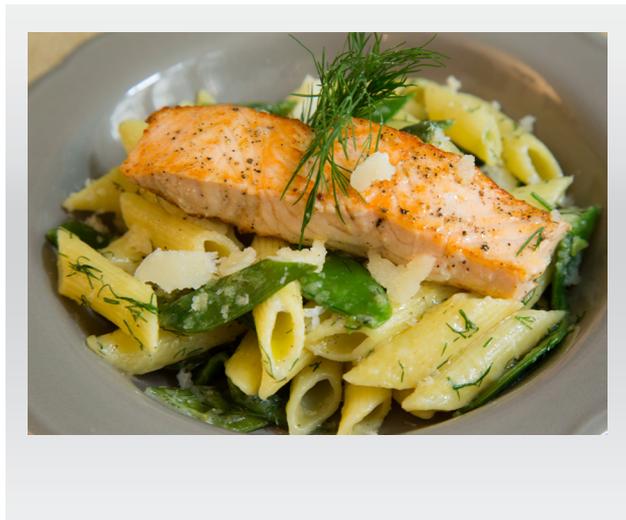


Sommerpasta mit Zuckerschoten und Lachs



Felicitas

Melissa



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. ⌚

Je Portion: 4086 kJ, 975 kcal, 70 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 52 g Fett, 292 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: € €

Zutaten

Menge	
400 g	Penne
	Salz
3	Knoblauchzehen
200 g	Zuckerschoten
200 g	Parmesan am Stück
1 kleiner Bund	Dill
1	Bio-Zitrone
6 EL	Olivenöl
4	Lachsfilets (à 120 g)
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zuckerschoten kannst du nach Belieben halbieren.

Step 2:

Den Parmesan fein reiben, den Dill hacken und etwas Schale von der Zitrone abreiben.

Step 3:

Dann vier Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zuckerschoten und den Knoblauch hineingeben und ca. vier Minuten lang andünsten, bis die Zuckerschoten weich, aber noch bissfest, sind.

Step 4:

Eine weitere Pfanne aufstellen, das restliche Olivenöl hineingeben, erhitzen und die Lachsfilets von beiden Seiten je vier Minuten lang anbraten. Der Fisch sollte in der Mitte noch glasig sein. Anschließend salzen, pfeffern und mit dem Saft der Zitrone säuern. Bis zum Anrichten beiseite stellen.

Step 5:

Nun die Nudeln abgießen und ca. 150 ml vom Kochwasser auffangen. Die abgetropften Nudeln in die Zuckerschoten-Pfanne geben. Die Nudelpfanne mit Zitronenabrieb, Salz, dem gehackten Dill und Pfeffer würzen.

Step 6:

Das aufgefangene Nudelwasser und etwa 2/3 des Parmesans dazu geben und alles gut vermengen.