



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Seefahrer-Zitronen-Lachs-Nudeln

Zutaten (für 2–3 Personen)

450 g Brokkoli
400 g Nudeln, roh
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
200 g Frischkäse
200 ml Milch
1 mittelgroße unbehandelte Bio-Zitrone
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer
250 g Lachs



Zubereitung

1. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli zugeben und mitgaren.
2. Schalotten schälen und fein würfeln. 1 EL Öl erhitzen, Schalotten darin andünsten. Frischkäse und Milch zugeben und unter Rühren erhitzen. Sobald eine glatte Soße entstanden ist, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fisch darin unter Wenden 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Soße mischen. Mit Lachs anrichten und mit Zitrone garnieren.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.