



Bandnudeln mit Lachs und Blattspinat

Zutaten

- 1 EL Pinienkerne
- 225 g Blattspinat, tiefgefroren
- 250 g Lachsfilets, tiefgefroren
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 700 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs
- 150 g Bandnudeln
- 100 ml Schlagsahne
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Blattspinat auftauen lassen und etwas ausdrücken. Lachsfilet auftauen lassen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Lachsfilet-Würfel darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Zwiebeln und Blattspinat in dem Bratfett andünsten.
3. Wasser zugießen, MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs einrühren und zum Kochen bringen. Bandnudeln evtl. mehrmals durchbrechen, zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt 8-10 Min. kochen, bis die Nudeln gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Sahne zugießen, Lachswürfel zugeben und darin ca. 2 Min. heiß werden lassen. Mit Pfeffer und den Pinienkernen bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	66 g
Energie	829 kcal
Fett	44 g
Protein	42 g

🕒 35 Minuten

⊕ 2 Portionen