

Tagliatelle mit Brokkoli und Lachs

Zutaten

- 300 g Brokkoli, tiefgefroren
- 50 g Zwiebeln
- 250 g Lachsfilet
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 600 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs
- 250 g Bandnudeln a.d. Kühlregal
- 100 g Frischkäse

Zubereitung

1. Brokkoli auftauen lassen.
2. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Lachs-Filet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Lachs-Würfel darin anbraten. Zwiebelspalten zugeben und mit braten. Beides aus der Pfanne nehmen und warm halten.
4. Wasser in die Pfanne gießen, MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs einrühren und zum Kochen bringen.
5. Bandnudeln und den Brokkoli zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 3 Min. kochen, bis die Nudeln gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.
6. Frischkäse einrühren, Lachswürfel und Zwiebeln zugeben und darin ca. 2 Min. heiß werden lassen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	46 g
Energie	611 kcal
Fett	27 g
Protein	46 g

🕒 24 Minuten

⊕ 2 Portionen