



Pasta-Pfanne mit Zuckerschoten und Lachs

Zutaten

- 250 g Lachs, tiefgefroren
- 100 g Zuckerschoten
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 700 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs
- 250 g Farfalle
- 1 Stängel Zitronengras
- 100 ml Schlagsahne

Zubereitung

1. Lachs auftauen lassen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Lachswürfel darin anbraten. Zuckerschoten dazugeben und kurz mitbraten. Alles herausnehmen und warm stellen. Pfanne von der Kochstelle nehmen.
3. Wasser in die Pfanne gießen, wieder auf die Kochstelle stellen. MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs einrühren und zum Kochen bringen.
4. Farfalle zugeben. Zitronengras waschen und mit dem Messerrücken etwas klopfen, damit sich das Aroma gut entfalten kann. Zur Lachspfanne geben und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt 8-10 Min. kochen, bis die Nudeln gar sind. Gelegentlich umrühren.
5. Sahne zugießen. Lachswürfel und Gemüse zugeben und ca. 2 Min. heiß werden lassen. Das Zitronengras vor dem Servieren entfernen. Dazu einen gemischten Blattsalat servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	52 g
Energie	511 kcal
Fett	23 g
Protein	23 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen