



Schmorgurke mit Lachs

Zutaten

- 400 g Lachsfilets, tiefgefroren
- 15 g Mehl
- 400 g Salatgurken
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 350 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs
- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Senf, grobkörnig
- 2 Stängel Dill

Zubereitung

1. Lachsfilet auftauen lassen, waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Mit Mehl leicht mehlieren. Salatgurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen, in dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Lachswürfel von allen Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Gurkenscheiben im verbliebenem Fett anbraten.
3. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Bandnudeln mit Lachs einrühren und aufkochen. Crème fraîche und Senf dazugeben und gut unterrühren. Die Lachswürfel wieder zugeben und alles heiß werden lassen. Fein gehackten Dill darüber geben. Dazu schmecken Reis oder Kartoffeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	462 kcal
Fett	32 g
Protein	30 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen