

# Lachs-Nudel-Pfanne mit Sahnesoße

## Zutaten | 4 Portionen

1	Brokkoli (ca. 350 g)
1 Stange	Lauch
	Salz, Pfeffer
1	Zwiebel
450 g	Lachsfilet
4 Stiele	Thymian
400 g	Bandnudeln
2 EL	Butter
1 EL	Weizenmehl Type 405
100 ml	Gemüsebrühe
250 g	Schlagsahne
	Saft von 1 Zitrone

Zubereitungszeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.
- Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Den Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen, anschließend abgießen.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Lachs trocken tupfen und in Würfel schneiden.
- Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen.
- Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
- 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.
- 1 EL Butter im Bratfett erhitzen. Brokkoli, Lauch und Zwiebeln darin andünsten, mit Mehl bestäuben und anschwitzen.
- Das Gemüse mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
- Thymian zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Nudeln abgießen, mit dem Lachs zur Sahnesoße geben und erhitzen.
- Anschließend die Lachs Nudel Pfanne servieren.

## Tipp:

Für etwas extra Würze, frisch gehobelten Meerrettich über die Lach Nudel Pfanne verteilen. Besonders gut schmeckt dazu ein frischer Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 505 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
671 kJ	40,1 g	46,8 g	34,2 g	153 mg