

Lachsnudeln in Sahnesoße mit Brokkoli

2 Portionen

Zutaten

1/2 Brokkoli

200g Bandnudeln

1 EL Butterschmalz

250g Lachsfilet
(mit Haut)

1-2 Schalotten

1/2 EL Butter

200 ml Weißwein

400ml Sahne

Anleitung

waschen, in kleine Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren.

Abgießen und kalt abschrecken.

nach Packungsanweisung garen. Sobald die Nudeln „al Dente“ sind, diese abgießen und beiseite stellen. Währenddessen eine ausreichend große und hohe Pfanne (hier muss nachher alles vermischt werden) mit auf mittel-hoher Hitze heiß werden lassen. Ein mit der Fleischseite nach unten in die Pfanne geben. 3-4 Minuten (je nach Dicke/Temperatur) nicht bewegen und anbraten lassen. Jetzt sollte ein ordentlicher weißer Streifen seitlich sichtbar sein. Vorsichtig wenden. Auf der Haut-Seite noch weitere 3-4 Minuten auf hoher Hitze weiter braten. Aus der Pfanne nehmen und in grobe Stücke zerteilen. Die Haut darf mitgegessen werden. schälen und fein würfeln. Diese nun zusammen mit in die Pfanne geben und ausschwitzen. Mit und ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen.

Zusatz

Lachsnudeln in Sahnesoße mit Brokkoli

2 Portionen

1 EL Kapern
Muskatnuss
½ Zitrone
Zitronenschalenabrieb

Den Lachs, Brokkoli, sowie
mit in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und
würzen und zusammen mit Saft
und etwas
abschmecken.

Die Nudeln in die Soße geben und gut vermengen.
Mit etwas Schnittlauch garnieren.