

SPORT & ERNÄHRUNG

PASTA MIT LACHS UND SPINAT 1/2



FOOD FACTS

Pasta mit Lachs und Spinat: Schnell gekocht und voller Vitamine!

- ◆ Gebraten, geräuchert, gegrillt oder auch roh als Sushi: Lachs lässt sich sehr vielseitig und leicht zubereiten. Das macht ihn zu einem der beliebtesten Fischspeisen. Er ist reich an Omega 3-Fettsäuren und enthält viele wichtige Vitamine.
- ◆ Spinat enthält wenig Kalorien, viel Magnesium und kann blutdrucksenkend wirken. Dank der im Spinat enthaltenen Antioxidantien wird Spinat außerdem eine krebsvorbeugende Wirkung zugeschrieben.
- ◆ Zitronen sind naturgemäß ein wichtiger Vitamin-C-Lieferant. So deckt eine Zitrone mehr als die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Übrigens: In Deutschland werden jedes Jahr mehr Zitronen gegessen als in England und Frankreich zusammen.

SPORT & ERNÄHRUNG

PASTA MIT LACHS UND SPINAT 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

15 Minuten Zubereitungszeit

823 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

300 g	Lachsfilet
2 TL	abgeriebene Zitronenschale
1 EL	Zitronensaft
eine Prise	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Olivenöl
400 g	Nudeln
250 g	Spinat
1	Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
250 ml	Gemüsebrühe Brühe
250 g	Ricotta
	Muskat

- 1** Den Lachs waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Zitronenschale, -saft, Pfeffer und 1 EL Olivenöl verrühren. Zum Lachs geben, unterrühren und kurz marinieren lassen.
- 2** Dann den Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen und grob zerpfücken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, die Zwiebel-Knoblauch-Würfel hinzufügen und dünsten. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
- 3** Gemüsebrühe zum Spinat hinzugeben, Ricotta unterrühren, alles aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 4** Die Nudeln in reichlich kochendem Wasser al dente (bissfest) garen.
- 5** Den marinierten Lachs in die heiße Soße geben und 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
- 6** Zum Schluss alles miteinander vermengen, auf einem Teller anrichten und servieren.

