

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



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

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

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.