

Lachs-Fenchel-Pasta

Zutaten | 3-4 Portionen

250 g	Lachsfilet
300 g	Nudeln
1	Fenchelknolle
2	Stangensellerie
2	Schalotten
2	Strauchtomaten
1	Bio-Zitrone
200 ml	Sahne
	Dill
	Salz
	Pfeffer
etwas	Zucker

Zubereitungszeit: 30-40 Min.

Zubereitung:

- Topf mit ausreichend Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Nudeln hinzugeben und ca. 8-10 Min. bissfest garen. Sobald die Pasta gar ist, Pasta abgießen, 1 Tasse Kochwasser dabei entnehmen.
- Fenchel vierteln, Strunk entfernen und fein würfeln. Sellerie fein würfeln.
- Zitrone waschen und die Schale abreiben. Den Saft auspressen.
- Dill fein hacken.
- Tomaten waschen und würfeln.
- Lachs in ca. 2-3 cm große Würfel schneiden.
- Eine Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Lachswürfel salzen und von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten, bis der Lachs fast gar ist. Auf einen Teller geben und beiseitestellen.
- Fenchel, Sellerie und Schalotten in die gleiche Pfanne geben und gasig anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und kurz einkochen lassen.
- Die Soße mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, 2-3 EL Zitronensaft und 2 TL Zitronenabrieb abschmecken. Pasta und ggf. etwas Kochwasser zur Soße geben.
- Zum Schluss Dill, Lachs und Tomaten vorsichtig unter die Soße heben.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
157 kcal	6,0 g	17,2 g	6,4 g	49,6 mg