AVOCADO-LACHS-TAGLIATELLE IN ZITRONENSAUCE

Zutaten für 2 Portionen

1/2	Zwiebel
1/2	reife Avocados
1 1/2 EL	Olivenöl
100 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
75 ml	Milch
1/2	Bio-Zitrone
1/2 TL	Zucker
	Salz, Pfeffer
200 g	Tagliatelle
200 g	Lachsfilet

Nährwertangaben pro Portion
1.218 kcal, 42 g E, 82 g F, 77 g KH, 16 g B

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln und in 1 EL Öl andünsten. Frischkäse und Milch sowie den Saft und die abgeriebene Schale der Zitrone dazugeben und glattrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln in kochendes, gesalzenes Wasser geben und nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die Sauce unterheben. Lachsfilet waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. 2 TL Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und den Fisch dazugeben. Etwa 3–4 Min. braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado schälen, würfeln und zusammen mit dem Lachs unter die Nudeln heben.

TIPP

Verwenden Sie Bulgur statt Pasta und ergänzen Sie das Rezept um 200 g frische oder TK-Erbsen – kalt eine gesunde und leichte Sommersalat-Variante.