



Pasta mit Lachs und Spinat

Zutaten für zwei Personen:

- 250 g Lachsfilet
- 450 g Rahmspinat
- 200 g Cocktailtomaten
- 125 g Vollkornspaghetti
- 20 g Parmesan
- 2 Lauchzwiebeln
- Gemüsebrühe
- Pfeffer

Zubereitung:

Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Salzen, dann die Spaghetti darin nach Packungsanleitung al dente garen. Den Rahmspinat nach Packungsanleitung in einer hohen Pfanne zubereiten. Die Cocktailtomaten vierteln, den Lachs in Würfel schneiden und ca. 5 Minuten im Rahmspinat köcheln lassen. Zwischenzeitlich die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und den Parmesan reiben. Die Spaghetti und Lauchzwiebeln unterheben und das Ganze mit Gemüsebrühe und Pfeffer abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V