1A+1B

Cremige Pasta mit Lachs, Brokkoli und Lauch

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In den letzten 5 Minuten die Brokkoliröschen mitkochen. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen. Die Zwiebel ca. 2 Minuten andünsten. Den Lauch hinzufügen und kurz mitbraten. Dann den Lachs hinzufügen und 4-5 Minuten braten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fusilli und Brokkoli abgießen und im Wok zum Lachs geben. Eine Minute gut aufwärmen. Den Herd ausschalten, den Frischkäse hinzufügen und gut umrühren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Lachsfilet in Stücken
- [ ] 100 g Brokkoli in Röschen
- [ ] 50 g Lauch in Stücken
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**340 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**31 g**