



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     |