2A

Kohlrabi-Tagliatelle mit Lachs

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Kohlrabi-Tagliatelle in ca. 2-3 Minuten gar kochen. Die Schalotte würfeln, den Knoblauch pressen und die Petersilie grob hacken. Den Lachs in Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte und Knoblauch andünsten. Den Lachs hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und braten bis die Außenseite des Lachses leicht rosa wird. Die Tagliatelle zusammen mit Kochsahne und Zitronensaft zum Lachs geben und eine Minute aufwärmen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 200 g Kohlrabi-Tagliatelle
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 2 TL Butter
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] ½ EL Zitronensaft
- [ ] 5 g frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**357 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**37 g**