1A+1B

Fish

Spaghetti mit weißem Spargel und geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Spargel 3-4 Minuten in Salzwasser kochen. Die Pfanne vom Herd nehmen und 15-20 Minuten mit geschlossenem Deckel stehen lassen. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit die Schalotte würfeln, den Dill fein hacken und den Lachs in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und die Schalotte 2-3 Minuten andünsten. Die Spaghetti, den Zitronensaft und die Sahne hinzufügen und umrühren. Den Lachs und den Spargel über die Pasta verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack würzen und mit Zitronenzeste und frischem Dill garnieren.

Zutaten

- [ ] PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g geräucherter Lachs
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 150 g weißer Spargel
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Schalotte
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 TL Zitronenzeste
- [ ] 2 Zweige frischer Dill
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**312 kcal**
Kohlenhydrate	**13 g**
Fett	**11 g**
Ballaststoffe	**11 g**
Eiweiß	**25 g**