

Lachs in Nudelsoße (2 Portionen)



Zutaten:

- 400 g Lachsfilet ohne Haut
- 250 g Spiralnudel
- 500 g Tomaten pasteurisiert
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 1 TL Basilikum
- 1 Prise Thymian
- Pfeffer
- Salz
- Bratfischgewürz
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

- Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, in Stückchen schneiden und mit Bratfischgewürz, Pfeffer und Salz würzen. Die Lachsstückchen kühl stellen.
- Die Paprika und die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze so lange braten bis die Gemüsemasse weich ist. Zum Ende hin die Knoblauchzehe mit anbraten.
- Parallel hierzu in einem Topf die Nudeln in Salzwasser nach Anweisung kochen. Nachdem die Nudeln fertig sind, kann die Gemüsemasse mit hinzugegeben werden. Tomaten, Basilikum, Thymian, Pfeffer und Salz mit untermischen und abschmecken. Alles gut verrühren und bei kleiner Hitze warm halten.
- Die bereitgestellten Lachsstückchen in heißem Fett 6-8 Minuten in der benutzen Pfanne kross anbraten. Den Topfinhalt zum Lachs in der Pfanne geben und noch einmal kurz mit einem Kochlöffel alles miteinander vermengen. Das Gericht kann sogleich angerichtet werden.