

Bandnudeln mit Lachs in Sahnesoße

Caritas-Altenheim St. Josef, Nürnberg-Langwasser

Zutaten

400 g Lachsfilet
1 Zwiebel
200 g Sahne
200 g Sauerrahm
100 ml Weißwein
etwas Petersilie, Salz, weißer Pfeffer
500 g Bandnudeln

Zubereitung

Den Lachs säubern, säuern, salzen, in Streifen schneiden, Zwiebel schälen, würfeln, in Butter bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Lachs zum Anbraten dazugeben.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und Bandnudeln darin bissfest kochen.

Lachs aus der Pfanne nehmen, Sahne und Sauerrahm hinzufügen. So lange erhitzen, bis die Soße eindickt, dann Weißwein dazugeben. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lachs dazugeben und alles miteinander vermengen.

Nudeln in einem Sieb abseihen, abschrecken, mit etwas Öl beträufeln und vermengen.

Kochzeit

20 - 25 Minuten

Abwandlung

Zur Kalorienreduktion Zwiebeln nach dem Andünsten mit Mehl bestäuben und anstatt der Sahne Milch dazugeben.

Tipp

Man kann auch rohen Lachs in die Soße geben und ihn durchziehen lassen, aber wenn man ihn zuvor anbrät, zerfällt er später in der Soße nicht so leicht und sie bekommt einen besonders guten Fischgeschmack.