


# Bandnudeln mit Lachswürfeln

## und Spinat-Gorgonzola Sauce

15 min Zubereitungszeit

25 min Kochzeit

1.218 kcal pro Portion

Leicht

Deutsche Küche

Fisch

## Zutaten

2 Portionen

| | |
|---|---|
| 400 g | Lachsfilet von den Faröer Inseln |
| 250 g | Bandnudeln |
| | Olivenöl zum Braten |
| | Salz, Pfeffer zum Würzen |
| 2 | Schalotten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 250 g | Spinat |
| 75 g | Gorgonzola |
| 10 Stk | Kirschtomaten |
| 100 ml | Weißwein |
| 200 ml | Sahne |

## Zubereitung

1. Bandnudeln in ausreichend kochendem Salzwasser ca. 8-10 Min kochen.
2. Lachs gründlich abwaschen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Lachs von beiden Seiten knusprig ausbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend abkühlen lassen und mit einem scharfen Messer in Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe in Würfel schneiden. Blattspinat gründlich waschen. Vom Gorgonzola den Rand abschneiden und den Rest ebenfalls in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Spinat hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne hinzugeben, aufkochen lassen. Gorgonzola vorsichtig einrühren. Wieder kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zum Schluss die Nudeln, die Tomaten und die Lachswürfel mit in die Sauce geben und alles miteinander vermengen. In tiefen Tellern anrichten.

## Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion |
|---|---|---|
| Brennwert | 686kJ /163kcal | 5.114kJ /1.218kcal |
| Fett | 7g | 54g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3g | 20g |
| Kohlenhydrate | 13g | 100g |
| davon Zucker | 1g | 9g |
| Eiweiß | 10g | 73g |
| Salz | 1g | 4g |