

Kochen mit Klaus

Leicht & Lecker!

Spaghetti mit Lachsspinat

Zutaten: (Für 2 Personen)

- 1 kleine Zwiebel, 1 Knobizehe, 350 g TK-Spinat, Öl, Salz, Pfeffer,
- 125 g TK-Lachsfilet, Zitronensaft, 50 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch,
- 50 ml Weißwein, Muskatnuss, heller Saucenbinder, 150 g Spaghetti

Zubereitung:

1. TK-Spinat in einem Sieb auftauen lassen u. etwas ausdrücken. Zwiebel u. Knobis fein würfeln. Lachs auftauen lassen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern u. würfeln.



2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel u. Knoblauch darin glasig dünsten, Spinat u. Brühe zugeben, zugedeckt ca. 10 Min. dünsten. Spaghetti an Angabe zubereiten u. abgießen.



3. Spinat mit Weißwein u. Milch verfeinern. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft u. Muskatnuss würzen. Aufkochen, mit Saucenbinder andicken. Lachs vorsichtig unterheben u. ohne Deckel den Lachs garen. Lachsspinat auf den Spaghetti in tiefen Tellern anrichten.



Tipp des Chaoten: Schnell, lecker und kalorienarm!

