

# Bandnudeln in Lachs-Zitronen-Sahne



ca. 25 min., leicht

## Zutaten und Zubereitung

### Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Chinakohl
- 1 Bund Lauchzwiebel
- 3 Stücke Lachsfilets, (à 150 g)
- 400 g Zitronen-Thymian-Campagnelle
- Murray River Salz
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Gemüsefond
- 0,5 Bio-Zitrone, davon der Saft und der Abrieb
- Kubebenpfeffer
- 200 g Schlagsahne
- Pfeilwurzelmehl nach Bedarf

### Nährwerte pro Portion

ca. 846 kcal/ 3539 kJ, 34 g Eiweiß, 40 g Fett, 80 g Kohlenhydrate

### Zubereitung:

Chinakohl putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Lachs in mundgerechte Stücke teilen. Zitronen-Thymian-Campagnelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Lauchzwiebeln im heißen Öl in einer großen Pfanne 1 Min. anschwitzen. Chinakohl zufügen und 1-2 Min. zugedeckt zusammenfallen lassen. Fond angießen, Zitronenschale und 2 TL Zitronensaft zufügen, mit Kubebenpfeffer abschmecken. Sahne zufügen, aufkochen und zugedeckt 4-5 Min. garen.

Sauce abschmecken und nach Belieben leicht mit Pfeilwurzelmehl andicken. Pfanne vom Herd nehmen. Lachswürfel auf die Sauce geben und zugedeckt 1-2 Min. heiß werden lassen. Nudeln abgießen und mit der Sauce anrichten. Mit Murray River Salz abschmecken.