

Lachsforellen - Filet mit Penne und Spinat (4 Portionen)

Zutaten:

250 g Nudeln (z.B. Penne)
200 g geputzter Blattspinat
etwas Gemüsebrühe
2 fein gehackte Zwiebeln
2 EL Öl
Saft einer Zitrone
250 g Lachsforellen - Filet in Stücken
6 EL Schmand
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

400 g Blattsalat
10 Kirschtomaten
Essig, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, Kresse

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen. Spinat in der Brühe kurz aufkochen, dann zusammenfallen lassen. Zwiebeln in Öl andünsten. Zitronensaft und etwas Spinatsud unterrühren. Das Lachsforellen-Filet darin zugedeckt etwa 5 Minuten bei kleiner Flamme gar ziehen lassen. Schmand und Spinat unterziehen. Abschmecken.

(pro Port. ca. 480 kcal.)