

Lachsforellen - Filet mit Spaghetti und Tomatensalat (4 Portionen)

Zutaten:

250 g Spaghetti,
400 g geputzte Brokkoliröschen
etwas Gemüsebrühe
2 fein gehackte Zwiebeln
2 EL Öl
Saft einer Zitrone
300 g Lachsforellen -Filet in Stücken
2 EL Schmand
Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie

Für den Salat:

6 Tomaten in Scheiben
Essig, Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Nudeln bissfest kochen. Brokkoli in der Gemüsebrühe etwa 5 Minuten garen. Zwiebeln in Öl andünsten. Zitronensaft und etwas Brokkolisud unterrühren. Das Lachsforellen - Filet darin zugedeckt etwa 5 Minuten bei kleiner Flamme gar ziehen lassen. Schmand und Brokkoli unterheben. Abschmecken.

(pro Port. ca. 500 kcal.)