

Rezeptvorschlag

Bandnudeln mit Lachs und Gemüse

Zutaten (2-3 Portionen)

300 g	Bandnudeln
1 Stange	Porree
1kl. Kopf	Brokkoli
1/2 Kopf	Blumenkohl
400 g	Lachsfilet
½ TL	Spicy's Zitronenpfeffer ganz
Salz	

Zubereitung

Das Gemüse in kochendem Salzwasser 7 Minuten blanchieren, danach abschrecken und abtropfen lassen. Die Bandnudeln al dente kochen und abgießen.

Nun den Lachs mit **Spicy's Zitronenpfeffer** und Salz würzen und auf einer Seite scharf anbraten, wenden und die Temperatur senken. In Alufolie mit dem Bratensud im Backofen zu Ende garen.

Anschließend das Gemüse 5 Minuten anrösten und die Bandnudeln hinzufügen. Alles kurz mit dem Gemüse anrösten und zum Schluss zusammen mit dem Lachs servieren.

Guten Appetit!