

# Wildlachs-Nudeln

Vorbereitung: 15 Min.  
Portionen: 3 bis 4  
Proteingehalt: 51 g



## Du benötigst:

- ✓ 2 Wildlachsfilets (nicht gewürzt)
- ✓ 5 Handvoll Nudeln
- ✓ 3 Handvoll Champignons
- ✓ 4 Karotten
- ✓ 1 rote Paprika
- ✓ 1 Zwiebel

- ✓ 1 Stange Lauch (Porree)
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne (groß)
- ✓ Topf mit Salzwasser (für Nudeln)
- ✓ Eventuell 1 Spiegelei

## Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. In einer großen Pfanne das Rapsöl bodenbedeckt erhitzen
2. Nudeln in einem Topf mit Salzwasser „al dente“ (bissfest) kochen
3. Den Lachs in die Pfanne mit Rapsöl geben und darin beidseitig anbraten
4. Zwiebel, Karotten, Lauch schälen und ebenso in die Pfanne dazugeben
5. Champignons und Paprika waschen, schneiden und in die Pfanne geben
6. Den Lachs mit Kochlöffel zerhacken und mit der Pfannenmasse vermischen
7. Nudeln in die Pfanne, alles vermischen und mit Salz / Pfeffer abschmecken
8. Die Nudeln eventuell mit Spiegelei auf einem Teller anrichten und servieren

## Vplatten-Tipp

- Für mehr Protein, serviere die Nudeln mit Mozzarella oder mit einem Spiegelei
- Wenn du die Nudeln „schärfer“ magst, dann würze mit Kräutern und/oder Chili

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

