

Grüner Spargel und Lachs zu Sesambandnudeln

Spargel-Gerichte » Spargel & Fisch

Zutaten (4 Personen)

- » 500g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 400g Bandnudeln
- » 150g Lachs (geräuchert)
- » 2 Stiele Dill
- » 150g Cocktailtomaten
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 2 EL Sesam
- » 1 EL Öl
- » 1 Zitrone(n)

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser ca. 10min bei schwacher Hitze garen. Abtropfen lassen und der Länge nach halbieren. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Lachs in ca. 2cm große Würfel schneiden. Dill waschen, trockenschütteln und Föhnchen abzupfen. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

2. Fett in einer Pfanne schmelzen. Sesam und Spargel darin kurz anbraten. Öl zufügen und erhitzen. Nudeln, Tomaten, Lachs und Dill zufügen und alles mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mit Zitrone garnieren.

Nährwerte: 560kcal/E23g/F19g/KH76g pro Portion

angelegt am: 27.03.2005

Rezept-Nr: 1711

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke