

# FrISChe Linguine mit Lachsfilet und Babyspinat in Cremesoße, dazu getrocknete Tomaten

Zeit sparen Family 15 Minuten • 4088 kJ/977 kcal • Tag 2 kochen

15

EXPRESS REZEPT



frISChe Linguine



Crème fraîche



getrocknete Tomaten



Babyspinat



Hühnerbrühe



Lachsfilet



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Crème fraîche <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Lachsfilet <b>4)</b>	250 g	375 g	500 g
Sonnenblumenkerne	10 g	20 g	20 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

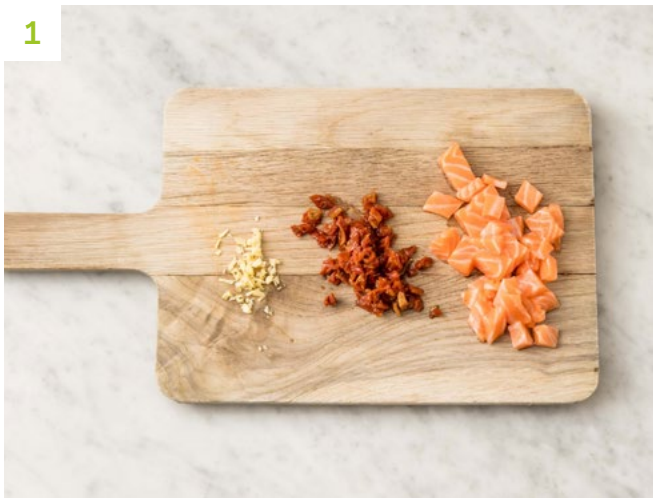
	100 g	Portion (ca. 440 g)
Brennwert	927 kJ/222 kcal	4088 kJ/977 kcal
Fett	11,95 g	52,72 g
– davon ges. Fettsäuren	4,29 g	18,91 g
Kohlenhydrate	18,24 g	80,45 g
– davon Zucker	2,24 g	9,89 g
Eiweiß	9,46 g	41,74 g
Salz	0,736 g	3,247 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: ES:** Spanien



## Zu Beginn

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser\*** geben, **salzen\*** und wieder aufkochen lassen.

**Knoblauch** abziehen und pressen oder hacken.

Haut vom **Lachsfilet** entfernen und **Lachs** in 3 cm große Würfel schneiden.

**Getrocknete Tomaten** grob hacken.

Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und **Sonnenblumenkerne** darin ohne Fettzugabe für 2 – 3 Min. leicht rösten.

**Sonnenblumenkerne** aus der Pfanne nehmen.

## Soße zubereiten

**Pasta** ins kochende **Wasser** geben, vorsichtig jedoch gründlich durchrühren, sodass die **Nudeln** sich voneinander lösen und für ca. 3 – 4 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** in ein Sieb abgießen.

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Knoblauch** und **getrocknete Tomaten** für 1 – 2 Min. anbraten.

Pfanne mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und **Crème fraîche** und **Hühnerbrühe** dazugeben. Einmal aufkochen lassen und zu einer glatten **Soße** rühren.

## Soße vollenden

**Lachsfiletstücke** und **Spinat** in die Pfanne geben. Alles 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammengefallen und der **Lachs** durchgegart ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** zur **Soße** geben und vorsichtig vermengen.

**Pasta** auf Teller verteilen und mit **Sonnenblumenkernen** toppen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

